

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2022 года протокол № 1
Председатель: Тончий Т.Г.
подпись: Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (адаптивной)

Уровень образования: начальное общее образование

5 класс (вариант 1.2)

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Учителя физической культуры: Мизина Алина Николаевна
Еременко Иван Александрович

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ школы – интерната г. Краснодара, утверждённой решением педагогического совета № 4 от 31.03.2016 года и сборника авторских программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторов: К.Г.Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова (Москва «Просвещение» 2006 г.)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для начального общего образования разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования; сборника авторских программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторов: К.Г.Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова, И.М. Гилевич, Н.Ю. Донская, М.И. Никитина, Л.В. Никулина, М.Ю. Рау, В.В. Тимохин, Н.И. Шелгунова (Москва «Просвещение» 2006 г.), на основе пособия для учителей общеобразовательных учреждений автора В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» («Просвещение» 2011 г.), а также на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений города Краснодара авторов: Тхорев В.И., Каракулин А.Л., Аршинник С.П., Шиян В.М.; Начальные (1-4) классы (Краснодар: 2011.).

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

Нормативно-правовая база

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». (Зарегистрирован 03.02.2015 № 35847).
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648- 20).
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
6. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020г. № 766).
7. Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).

9. Письмо министерства образования, науки и молодежной политики КК от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».

10. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета №4 от 31.03.2016 г.

11. Программа воспитания и социализации обучающихся, воспитанников ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета №1 от 31.08.2021 г.

12. Устав ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Основными целями курса физкультура в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- сформировать умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- выработать понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи курса:

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
 - овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
 - развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
 - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
 - формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
 - овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
 - обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Основные направления коррекционной работы.

Коррекционная направленность курса связана с реализацией ряда условий:

- коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка,
 - насыщение учебного процесса активными формами деятельности (как речевой, так и наглядно-практической);
 - формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.
 - знакомятся с понятиями основных физических качеств
 - овладевают различными способами ходьбы и бега – с предметами, с ускорением, выпадами и.т.д.;
 - знакомятся с основными принципами закаливания и принципами здорового образа жизни;
 - осваивают проектную деятельность (учатся определять цели и задачи, составлять план, выбирать средства и способы деятельности, распределять обязанности в паре и группе, оценивать результаты, корректировать деятельность);
 - учатся следить за своей осанкой и физическим состоянием;
- На уроках физкультуры основным способом восприятия учебного материала слабослышащими детьми является слухо-зрительное.

Общая характеристика учебного курса.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

В результате изучения физкультуры у обучающихся должны быть сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке.

Место курса в учебном плане

Курс разработан в соответствии с базисным планом ГБОУ школы-интерната г. Краснодара. На изучение физической культуры по варианту 2.2 в начальной школе отводится: в 5 классе – 3 часа в неделю (всего – 102 часа).

Оценка знаний и умений проводится с помощью:

- контрольных тестов физических способностей;
- проектной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания предмета

Учебный предмет «Физкультура» имеет практико-ориентированную направленность. Его содержание даёт ребёнку представление о физических качествах

человека, основах здоровьесберегающих технологиях. Использовать эти знания в разных сферах учебной и внеучебной деятельности (в быту и играх со сверстниками, в трудовой деятельности и т.д.).

Программа по физической культуре открывает большие возможности для того, чтобы вооружить учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного решения новых вопросов, учебных и практических задач, воспитания у них самостоятельности и инициативы, привычки и любви к здоровому образу жизни, чувства ответственности, настойчивости в преодолении трудностей.

Практическая деятельность на уроках физкультуры позволяет умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации наиболее продуктивного режима дня.

Продуктивная предметная деятельность на уроках физкультуры является основой формирования познавательных способностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, стремления активно познавать собственные физические возможности

В «Физкультуре» все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка результата, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте текущей ситуации, добиваться достижения результата и т. д.) предстают в конкретном достижении и тем самым становятся более понятными для детей. Поэтому данный предмет является опорным для формирования системы универсальных учебных действий для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- сформированные основные представления о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- сформированные понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддержание режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- практика здорового образа жизни, стремление к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухо-зрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Результаты образовательно-коррекционной работы.

В результате изучения курса «Физическая культура» на ступени начального общего образования выпускники научатся:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнавать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- первичным навыкам и умениям по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- жизненно важным двигательным навыкам и умениям, необходимым для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- навыкам организации и проведения подвижных игр, элементам и простейшим техническим действиям игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Планируемые результаты освоения ФГОС НОО по физической культуре:

5 класс

Личностные УУД

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.
2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.
3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.
4. Оценка жизненных ситуаций и поступков своих и сверстников с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

Регулятивные УУД

1. Самостоятельно выполнять разминочные и подготовительные упражнения, корректировать свои действия.

2. Использовать спортивный инвентарь для более продуктивного выполнения движений при развитии физических качеств.
3. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.

Познавательные УУД

1. Ориентироваться в комплексах физических упражнений и определять качества, которые они развивают; уметь определять ошибки в выполнении упражнений.
2. Самостоятельно пытаться исправить допущенные недочеты и ошибки.
3. Составлять свои комплексы физических упражнений.
4. Анализировать какие упражнения в большей степени, а какие в меньшей степени способствуют развитию определенного физического качества.
5. Находить информацию о спортивной жизни города, страны с помощью СМИ, интернета, книг.

Коммуникативные УУД

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Выполняя различные роли в игре, сотрудничать в совместном решении игровой задачи.
3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.
4. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Теоретические сведения.

Двигательный режим ученика V класса. Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями. Правильная осанка, дыхание во время занятий физическими упражнениями. Значение заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Лёгкая атлетика.

ИТБ. Ходьба в различном темпе в «коридорчике». Ходьба и бег с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей. Сочетание различных видов ходьбы с прыжками, бросанием и ловлей предметов, бегом. Преодоление шагом препятствий. Согласованные движения во время ходьбы и бега в колонне по одному, в шеренге с сохранением правильной осанки и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой до 150. Бег по «коридору» шириной 1м с пробеганием под вращающейся скакалкой. Бег наперегонки до 55м. Бег в медленном темпе до 1,5 мин. Бег в «коридорчике», высоко поднимая бедро с доставанием бедром ладони согнутой в локте руки. Бег окрестным шагом вперед и в сторону. Семенящий бег у опоры, на месте и с продвижением вперед. Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Прыжки в высоту с разбега с дополнительными заданиями. Прыжки, толкаясь определённой ногой высота до 60 м. Прыжки в «шаге» с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места через натянутую верёвку, на расстоянии 30-50см от места отталкивания. Прыжки в высоту с 5-7 шагов прямого разбега. Метание малых мячей через верёвку, сетку, натянутые на высоте 2-3м, с расстояния до 8м. Метание мяча с а, сидя, лёжа, постепенно увеличивая расстояние и уменьшая цель. Метание мяча в стену на дальность отскока. Броски вперёд-вверх набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы на заданное расстояние. ИТБ. Ходьба с изменением направления по ориентирам и командам учителя. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук. Чередование ходьбы и бега с остановкой по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 50м. Бег из различных исходных положений. Бег по «кочкам», через набивные мячи или

по размеченным участкам дорожки. Бег в медленном темпе до 30с. Бег наперегонки до 30м. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием. Прыжки через короткую скакалку на месте, на обеих ногах, с промежуточным прыжком. Прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую. Чередование прыжков с высоты до 40см и запрыгивание на препятствие высотой до 30см с 2—8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания». Прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча из-за головы в щит, расположенный на высоте 2м, расстояние 3м. Метание в горизонтальную цель с расстояния 6м. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую.

Гимнастика.

ИТБ. Повороты на месте направо и налево, выход из строя и возвращение в строй. Размыкание уступами по расчету. Ходьба в ногу; ходьба по диагонали. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по показу с указанием учителя. Высокие подбрасывания мяча и ловля его двумя, одной руками. Перебрасывание мяча друг другу в парах от груди. Упражнения для формирования осанки: стойка на носке одной ноги, носок другой ноги захватывается кистью разноименной руки. Упражнения для формирования осанки: стойка на носках по одной линии – руки на поясе, вверху, в стороны, вперед, назад. Перемещение груза на голове. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке; соскок из приседа. Ходьба по бревну, подниматься и спускаться по наклонной скамейке с высотой верхнего конца 50см. Прыжки на двух и одной ноге с различным исходным положением рук и ног; Пробегание через две – три скакалки, расположенные параллельно на расстоянии 4-5м от другой и вращающиеся навстречу бегущему. Прыжки через короткую скакалку без промежуточного прыжка на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Переползание на «получетвереньках» с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 50см, ограниченное с боков. ИТБ. Принятие правильной осанки из любого исходного положения с контролем и без контроля зрения; бег по ориентирам с изменением направления. Ходьба между различными ориентирами. Два поворота налево; ходьба по диагонали по начерченной линии; бег по ориентирам по полу. Бег по ориентирам с изменением направления. Ходьба ноги врозь по двум параллельным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира без контроля зрения. Изменение способа лазанья по гимнастической стенке у данных ориентиров. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Подбрасывание и ловля мяча правой, левой рукой. Удары мячом о пол и ловля его после отскока правой, левой рукой. Ведение мяча на месте правой, левой рукой; ведение мяча на месте, чередуя правую и левую руки. Подбрасывание мяча во время ходьбы и ловля его; то же с ударом мяча о пол. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 6-8м правой, левой рукой. Перекаты в сторону в широкой группировке из положения неглубокого приседа, лежа на спине. Лазанье по гимнастической скамейке с различным положением ног; согнутыми, прямыми на носках, на всей ступне. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали, произвольным способом, приставным и скрестным шагами, с одноименным и разноименным хватом. Перелезание «перевалом» через препятствие высотой 70-90см, стоя лицом к снаряду с опорой на руки и грудь о препятствие, перенести через него сначала одну ногу, затем другую. Упражнения для профилактики плоскостопия. Через короткую скакалку с промежуточным прыжком при вращении скакалки назад. Прыжки в группировки, прогнувшись, ноги врозь, согнув ноги назад, согнувшись. Прыжки на месте вперед с хлопком в ладони, в повороте на 90° с мягким приземлением. Прыжки с высоты 70см вправо, влево, назад, со взмахом рук вверх и мягким приземлением. Запрыгивание на препятствие высотой до 50см с 4-10 шагов. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с 5 – 7 шагов разбега.

Подвижные игры.

Игра с элементами общеразвивающих упражнений. П.и «Гонка мячей по кругу». Игра с бегом. П.и «Салки с ленточкой». Игра с метанием. П.и «Подвижная цель». Игра на развитие функции равновесия. П.и. «Попрыгунчики». Игра на воспитание умения выполнять движения по сигналу. П.и «Займи место». Игра с метанием, передачей и ловлей мячей. П.и «Попади мячом». Игра с элементами общеразвивающих упражнений. П.и. «Палка над головой». Игра на развитие внимания. П.и. «Ноги от земли!» Игра с прыжками. П.и. «Удочка». Игра на развитие внимания. П.и. «Салки». Игры с метанием. П.и «Перебрасывание мячей». Игра на развитие функционального равновесия. П.и «Бег шатаясь». Игра с ходьбой и бегом. П.и «Пустое место». Игра с прыжками. П.и. «Прыжки по кочкам». Игра на развитие движения рук. П.и. «Кольцо на веревочке». Игра с лазаньем и перелазанием «Эстафета с преодолением препятствия». Игра на развитие внимания. П.и «Что изменилось в костюме?»

VI. Тематическое планирование содержания учебного предмета с определением основных видов деятельности. 5 класс (102 часа)

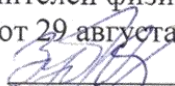
| № п/п | Разделы и темы | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1. | Теоретические сведения | 4 |
| 2. | Спортивно –оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: | 98 |
| 2.1 | <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 41 |
| 2.2 | <i>Легкая атлетика</i> | 41 |
| 2.3 | <i>Подвижные игры</i> | 16 |
| III | Всего | 102 |

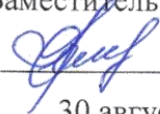
VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование для начальной школы:

| № п/п | Наименование |
|-------|--|
| 1 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты). |
| 2 | Мячи: набивные весом до 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные. |
| 3 | Палка гимнастическая. |

| | |
|----|----------------------------|
| 4 | Скакалка детская. |
| 5 | Мат гимнастический. |
| 6 | Обруч пластиковый детский. |
| 7 | Рулетка измерительная. |
| 8 | Секундомер. |
| 9 | Канат для лазанья. |
| 10 | Кегли, флажки. |
| 11 | Гимнастическая скамейка. |
| 12 | Гимнастическая стенка. |

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
от 29 августа 2022 года № 1
 Зубреев О.К.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Андриенко Т.В.
30 августа 2022 года