

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - основная общеобразовательная школа имени Н.И.Сулимова с. Сухотского Моздокского района Республики Северная Осетия – Алания 363714,

РСО - Алания, Моздокский район; с. Сухотское, ул.Новая № 35

тел/факс 56-6-27

ИНН 1511101273/ КПП 151001001; ОГРН 1021500921001 ; ОКТМО 90630460 ; ОКПО 71003261



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА  
(ВАРИАНТ 2.3)**

с. Сухотского

2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – Стандарт), обеспечивая равные возможности получения качественного начального общего образования, единство образовательного пространства РФ, государственные гарантии уровня и качества образования, определяет требования к структуре адаптированных основных образовательных программ начального общего образования для различных категорий и групп обучающихся с ОВЗ (далее – АООП НОО), условиям их реализации и результатам их освоения. Разработанный Стандарт выступает основой как для разработки Примерной АООП НОО обучающихся с ОВЗ, так и разработки и реализации рабочих программ по учебным предметам и коррекционным курсам.

Стандарт в части, касающейся глухих обучающихся, представляет варианты адаптированных основных образовательных программ начального общего образования, которые дифференцируются как по содержанию образования, так и по срокам обучения данной группы обучающихся. В качестве критериев такой дифференциации выступают: состояние слухоречевого развития, познавательной сферы обучающихся, наличие потенциальных возможностей, необходимых для систематического обучения, наличие сочетания нарушения слуха с нарушением интеллекта и (или) со множественными нарушениями развития. Стандарт определяет для глухих обучающихся выбор вариантов АООП НОО (варианты 1.1, 1.2, 1.3 и 1.4). Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32;

**По варианту 2.3** обучаются глухие дети с легкой формой интеллектуального нарушения (умственной отсталости) и глухие дети с задержкой психического развития церебрально-органического происхождения, в результате которой длительное время отмечается функциональная незрелость центральной нервной системы.

В соответствии со Стандартом (вариант 2.3) обучающимся обеспечивается нецензовый уровень начального образования, срок его составляют 6 лет обучения. Результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухими обучающимися в варианте 2.3. оцениваются как итоговые на момент завершения общего обучения.

АООП НОО способствует всестороннему развитию этой категории глухих обучающихся, формированию у них жизненных компетенций, обеспечивающих овладение системой социальных отношений и социальное развитие, а также интеграцию в социальное окружение, их приобщение к общекультурным, национальным и этнокультурным ценностям, формирование здорового образа жизни, элементарных правил поведения в экстремальных ситуациях. Данный комплект рабочих программ составлен для глухих детей, обучающихся по варианту 2.3. Как правило, сочетание глухоты со сложными нарушениями развития приводит к большим трудностям в обучении. Психолого-педагогическая характеристика глухих детей этой категории чрезвычайно вариативна, поскольку имеются многообразные сочетания разных степеней нарушения развития речи, познавательных процессов и произвольной деятельности. У детей отмечается кратковременная словесная память, они плохо устанавливают причинно-следственные, целевые зависимости, трудно «входят» в задание, не уверены в правильности своих действий. Их характеризует общая заторможенность или, наоборот, расторможенность, импульсивность, неравно-

мерная работоспособность, быстрая утомляемость, повышенная нервозность. Для учащихся типичны трудности в развитии речи, понятийного мышления, но в то же время они незначительно отстают в развитии наглядных форм мышления и памяти по сравнению с обычными глухими детьми. Обучающиеся с удовольствием занимаются предметно-практической деятельностью, и многие проявляют склонности к художественному труду. К настоящему времени накоплен достаточный опыт обучения этой категории глухих детей в разных общеобразовательных организациях России. Анализ педагогической практики опытных школ свидетельствует о том, что, несмотря на индивидуальные различия в психической структуре познавательной деятельности, на разный уровень развития и обученности детей, на момент начала школьного обучения, каждый из них способен овладеть программным материалом, достигая оптимального для себя уровня развития, не сопоставимого по уровню обучающихся по варианту 2.3.

Обучение глухих детей по варианту 2.3 осуществляется в полном соответствии с принципами коммуникативной системы обучения с усилением связи с предметно-практической деятельностью на всех уроках и во внеурочное время. Важным фактором успешности является дифференцированный подход к детям при адекватно подобранных формах и методах коррекционной помощи с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Обучение по данным программам требует творческого использования методов обучения глухих детей, планомерной систематической работы, предполагающей определенную дозировку требований, строгую последовательность в отработке содержания обучения, пошаговость в формировании различных умений, в овладении школьниками речевым материалом. В некоторых случаях возможна небольшая корректировка содержания обучения с сохранением основных программных требований.

Современная общеобразовательная организация должна располагать достаточными компонентами полифункциональной образовательной среды, которая способна создать комфортные педагогические условия обучения глухих детей с интеллектуальными нарушениями. В этих условиях оказывается возможным сформировать некоторый активный словарь самых необходимых житейских понятий, а также и небольшой объем инициативной речи, доступный этой категории детей. Успех учебно-воспитательного процесса в этом случае обеспечивается за счет уменьшения объема речевого материала, а также за счет организации более частого его повторения в различных учебных ситуациях. Необходимым условием эффективности педагогического процесса для речевого развития для этой категории глухих школьников является дифференцированный подход к обучению языку.

Основой для достижения глухими детьми со сложными нарушениями развития адекватного их возможностям качественного обучения является классно-урочная форма система, которая не исключает индивидуального подхода к каждому обучающемуся. Работа сурдопедагога строится на личностно-деятельностном подходе, с опорой на единство деятельности в диаде «учитель-ученик» по формированию базовых учебных действий; достижению предметных и личностных результатов в обучении и развитии обучающихся; усилению роли информационно-коммуникативных технологий, в том числе при использовании специализированных компьютерных инструментов, разработанных для этой категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их особых образовательных потребностей.

Программа формирования базовых учебных действий (БУД) глухих обучающихся (вариант 2.3) реализуется в начальных I - VI классах. Она конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП и служит основой разработки программ учебных дисциплин.

Программа основывается на дифференциации подхода к каждому обучающемуся в процессе урочной и внеурочной деятельности. Дифференциация подхода позволяет максимально раскрыть потенциальные возможности каждого из детей с учетом своеобразия его психофизических возможностей, обусловленных сочетанием сенсорного и интеллектуального нарушения.

Основная **цель** программы состоит в развитии личностного потенциала этих школьников, восприятия глухого обучающего как субъекта учебной деятельности. Такая стратегическая позиция сурдопедагога позволяет воспринимать всю учебную деятельность этого школьника как процесс его социализации: подготовки к самостоятельной жизни в обществе и посильной самореализации в доступной профессиональной деятельности и будущего трудоустройства.

**Задачами** реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты под руководством педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо: определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся; определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов.

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности.

В качестве БУД рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные.

**Функции БУД:**

- обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;
- реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;
- обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей школьников этой категории БУД целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой – составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию роли «школьника», понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в общение со взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

### **Характеристика базовых учебных действий**

*Личностные учебные действия.* Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; 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 и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

*Коммуникативные учебные действия.* Коммуникативные учебные действия включают: работать в паре, тройке, в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – тройка, ученики); обращаться за помощью ко взрослому, сотрудничать со сверстниками в разных социальных ситуациях.

*Регулятивные учебные действия.* Регулятивные учебные действия включают следующие умения: различать понятия «урок», «перемена»; бережно пользоваться учебной мебелью; работать с учебными принадлежностями, материалами и инструментами, спортивным инвентарем и организовывать рабочее место; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, контролировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

*Познавательные учебные действия.* К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, представленные на бумажных и электронных и других носителях).

Практически все базовые учебные действия формируются в той или иной степени при изучении каждого предмета. Динамика базовой учебной деятельности школьника прослеживается от несформированных компетенций, через формирующиеся компетенции к сформированным компетенциям, и может быть представлена в виде *индивидуальной образовательной траектории*.

Кроме усвоения содержания каждого учебного предмета учащиеся должны овладеть:

- умением понимать и воспринимать на слухозрительной основе речевой материал, связанный с организацией учебной деятельности, основной тематикой и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, (часть материала – только на слух); при этом нецелесообразно использовать термин «чтение с губ»;
- умением использовать его в самостоятельной речи, реализуя при этом свои произносительные возможности.

## Структура комплекта примерных рабочих программ

В настоящий комплект включена рабочая программа 5 класса для глухих обучающихся, сгруппированные по вариантам 2.3.

Блок программ по варианту 2.3 для 5 класса включает примерные рабочие программы по учебным предметам обязательных предметных областей:

предметная область «Физическая культура» – учебный предмет: Физическая культура (адаптивная).

Для обеспечения внеурочной деятельности в 5 классе по варианту 2.3 представлены примерные рабочие программы к коррекционным курсам: Формирование речевого слуха и произносительной стороны устной речи (индивидуальные занятия); Музыкально-ритмические занятия; Развитие восприятия неречевых звучаний и техника речи; Развитие познавательных процессов (индивидуальные занятия).

Каждая (отдельная) **примерная рабочая программа по учебным предметам** для 5 класса содержит:

- 1) **планируемые результаты освоения учебного предмета** с описанием процедур итоговой и промежуточной аттестации (включая примеры контрольно-оценочных материалов и критерии оценки);
- 2) **содержание учебного предмета**, с указанием форм организации учебных занятий;
- 3) **тематическое планирование** с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, а также с определением основных видов деятельности обучающихся на уроке.

*Рекомендации учителям и специалистам*

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по АООП НОО глухих обучающихся 5 класса создан для оказания помощи педагогическим работникам и представителям администрации образовательных организаций, реализующих ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ.

На основе комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по АООП НОО для глухих обучающихся 5 класса педагог может разработать свою рабочую программу, отражающую особенности преподавания учебного предмета и коррекционного курса с учетом особенностей образовательного учреждения и особых образовательных потребностей глухих обучающихся. При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы: целевые ориентиры и ценностные основы деятельности образовательного учреждения; уровень речевого развития и степень снижения слуха; степень учебной мотивации; образовательные потребности семьи; возможности педагога; состояние учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной организации для слабослышащих и позднооглохших обучающихся. Усиление индивидуального подхода к обучающимся активизирует их речевую практику. Благодаря этому учитель получает большую свободу в организации уроков и индивидуальных занятий по учебным предметам и коррекционным курсам.

Описание процедур итоговой и промежуточной аттестации

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 21 декабря 2012 года (статья 58) освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебного предмета, предусмотренного Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой. Проведение промежуточной аттестации направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для глухих детей, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ).

Промежуточная аттестация по учебному предмету проводится, начиная со второго класса, по окончании четвертей (триместров), учебного года. Годовая промежуточная аттестация проводится в качестве отдельной процедуры, независимо от результатов четвертной (триместровой) аттестации.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы по предмету;
- соотнесение фактического уровня с требованиями ФГОС НОО ОВЗ и Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для глухих детей;
- оценка достижений обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении образовательной программы по предмету и учесть индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация в образовательной организации проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Оценка результатов освоения обучающимися образовательной программы по предмету осуществляется в зависимости от достигнутых обучающимся результатов и не может быть поставлена в зависимость от формы получения образования, факта получения платных дополнительных образовательных услуг и др.

Порядок, формы, периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся определяются учителем с учетом образовательной программы по предмету.

При проведении промежуточной аттестации необходимо учитывать, что:

- контрольные мероприятия проводятся во время урока в рамках учебного расписания;
- продолжительность контрольного мероприятия не должна превышать времени одного урока;
- в соответствии с возрастными и санитарно-гигиеническими нормами контрольное мероприятие рекомендовано проводить не ранее второго урока и не позднее четвертого урока;
- содержание контрольных материалов должно соответствовать требованиям ФГОС НОО ОВЗ и Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для глухих детей.

Формами промежуточной аттестации могут быть:

- письменная – письменный ответ обучающегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: самостоятельные, контрольные, творческие работы; тестовые задания; письменные описания, наблюдения и др.;
- устная – устный ответ обучающегося на один или систему вопросов; пересказ, беседы и др.;
- комбинированная – сочетание письменных и устных форм аттестации: защита проекта, проведение выставки и др.

Контрольно-измерительные материалы (содержание работы, инструкция, спецификация и критерии оценивания)

для проведения промежуточной аттестации разрабатываются учителем и утверждаются на заседании методического объединения.

Неудовлетворительная отметка, полученная во время промежуточной аттестации, не является основанием для выставления обучающемуся неудовлетворительной четвертной (триместровой) и годовой отметки. Годовая отметка по предмету представляет собой среднее арифметическое результатов четвертных (триместровых) отметок. Округление результата проводится в пользу обучающегося. Итоговая годовая отметка по предмету выставляется в личное дело обучающегося и является, в соответствии с решением педагогического совета, основанием для перевода в следующий класс.

При пропуске обучающимся более половины учебного времени, отводимого на изучение учебного предмета, срок проведения промежуточной аттестации переносится. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией с учетом учебного плана и на основании заявления родителей (законных представителей) обучающегося.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в установленных документах. Педагогические работники доводят до сведения родителей (законных представителей) результаты текущего контроля успеваемости обучающихся.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседании методического объединения и педагогическом совете образовательной организации.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по учебному предмету или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по учебному предмету не более двух раз в сроки, определяемые образовательной организацией. Для проведения промежуточной аттестации для ликвидации академической задолженности во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, имеющие академическую задолженность, переводятся в следующий класс условно. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность с момента ее образования, по усмотрению их родителей (законных представителей) оставляются на повторное обучение и направляются на заседание Центральной психолого-медико-педагогической комиссии (ЦПМПК) для уточнения варианта образовательной программы.

Процедура как итоговой, так и промежуточной (ежегодной, полугодовой, четвертной) оценки результатов освоения программы предмета (курса) предполагает учёт особых образовательных потребностей обучающихся, а именно:

- адаптацию контрольно-оценочного материала как по форме предъявления (с использованием устных и письменных инструкций), так и по характеру формулировок заданий (с упрощением длинных и сложных формулировок инструкций, с разбивкой их на отдельные части, с подбором доступных для понимания словесных форм);
- специальную психолого-педагогическую помощь обучающемуся (на этапах принятия учебного задания, его выполнения, контроля результата), дозируемую с учётом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей.

При оценивании результатов освоения АООП НОО необходимо обеспечить обучающемуся право проходить итоговую аттестацию не только в общих, но и в иных формах – индивидуально, в привычной обстановке, в присут-

ствии знакомого взрослого, с использованием средств и условий, облегчающих организацию его ответа.

Личностные результаты предполагают прежде всего готовность и способность глухого ребенка к обучению, включая мотивированность к познанию и приобщению к культуре общества.

Метапредметные результаты, связанные с освоением глухим обучающимся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивают овладение необходимыми компетенциями и межпредметными умениями.

Предметные результаты предполагают освоение глухим обучающимся знаниевого компонента образования по образовательной области и предметным линиям, интегрирующим понятия и представления обучающегося в единую картину мира, а также формирование практических компетенций с учетом особенностей речевого развития.

Объектом оценки предметных результатов служит способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи с использованием средств, относящихся к содержанию учебных предметов, в том числе на основе формирующихся метапредметных умений.

При оценке предметных результатов обучения используется преимущественно 5-балльная система (начиная со 2 класса). Определяющим фактором для выставления оценки является динамика образовательных достижений обучающегося по учебному предмету, расширение его жизненных компетенций и способность привлечения формируемых метапредметных умений.

В течение учебного года осуществляется динамическое наблюдение за достижением планируемых результатов, а также промежуточный и итоговый контроль предметных знаний.

Рабочая программа опирается на нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002. №29/2065-н «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013г. №ИР-535/07 «О коррекции и инклюзивном образовании детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Проекты адаптированных общеобразовательных программ для ОВЗ от 19.10.2015г.
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32;

## **Предметная область «Физическая культура»**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования глухих обучающихся (вариант 2.3).

В учебном плане начального общего образования для глухих обучающихся на обучение курсу «Физическая культура (адаптивная)» в 5 классе отводится 68 часа (2 часа в неделю). Основная форма организации учебных занятий по курсу «Физическая культура (адаптивная)» является урок, во внеклассное время физическая культура школь-

ников организуется через организацию соревнований, подвижных перемен и физминуток на уроках, подвижных игр на утренней, дневной и вечерних прогулках, на общеинтернатских занятиях «Веселые старты» и др. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. При формировании учебных планов для обучающихся со сложной структурой дефекта (для глухих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учтены нарушения, входящие в структуру дефекта.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа обеспечивает достижение к концу 5 класса следующих личностных и предметных результатов.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Оценка личностных результатов**

Достижение личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательного процесса, включая внеурочную деятельность, реализуемую семьёй и школой.

Личностные результаты глухих обучающихся с легкой умственной отсталостью не подлежат итоговой оценке.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые составляют основу этой группы результатов по отношению к глухим обучающимся без интеллектуальных нарушений. Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися жизненными компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной группы. Экспертная группа создается в образовательной организации и в ее состав входят все участники образовательного процесса - педагоги: учителя, воспитатели, дефектологи, педагог-психолог, социальный педагог; медицинские работники: врач, медсестра; родители (законные представители).

Основной формой работы участников экспертной группы является школьный психолого-медико-педагогический консилиум (ПМПК).

Для полноты оценки личностных результатов освоения глухими обучающимися АООП в плане овладения ими жизненной компетенцией следует учитывать оценки всех участников образовательного процесса. Основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося с легкой формой умственной отсталости в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение. Подобная оценка необходима для выработки ориентиров экспертной группы в описании динамики развития жизненной компетенции ребенка.

Образовательная организация при разработке АООП разрабатывает собственную программу оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся, которая утверждается локальными актами организации. Программа оценки может включать:

- 1) полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС, которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной) компетенции учащихся. Перечень этих результатов может быть самостоятельно расширен образовательной организацией.
- 2) систему балльной оценки результатов;
- 3) документы, в которых отражаются индивидуальные результаты каждого обучающегося (например, Карта индивидуальных достижений ученика) и результаты всего класса (например, Журнал итоговых достижений учащихся класса);
- 4) материалы школьного ПМПК для оценки личностных результатов.
- 5) локальные акты образовательной организации, регламентирующие все вопросы проведения оценки результатов.

### **Оценка предметных результатов**

Индивидуальные психофизические особенности глухого ребенка, как правило, проявляются в младшем школьном возрасте через характерную для глухих детей «шаркающую» походку, неуклюжесть, некоторую сутуловатость и нескоординированность всей макромоторики, что является проявлением сочетанного с глухотой нарушения равновесия, связанных с нарушениями внутреннего уха. Поэтому самыми сложными являются действия на гимнастических снарядах (особенно гимнастическое бревно. Регуляция собственных движений неслышащего школьника включает в себя овладение собственной моторной ловкостью, то есть регуляцию силы и качества

каждого отдельного движения, и формирования навыков скоординированности всей макромоторики в целом. Младших глухих школьников отличает поведенческая агрессивность, происходящая из-за трудности регуляции силы и направления движения, которую их слышащие сверстники со своих первых движений, контролируют материнским голосом и реакцией других членов семьи. Для неслышащих детей необходима система специальных занятий, позволяющая регулировать моторную рефлексивность и импульсивность. Часто проявления поведенческой невоспитанности глухих и слабослышащих школьников скрывают именно несформированность у них самопроизвольной регуляции моторики. Двигательная неловкость, нескоординированность может быть следствием индивидуальных психофизических особенностей межполушарных взаимодействий и других межфункциональных мозговых взаимодействий. Особенно эти факторы проявляются у леворуких глухих учащихся, а также у детей-амбидекстров. Вместе с тем вялость, апатичность, поведенческая инфантильность может проявляться у тех детей, которые выросли в семьях, где их дошкольное детство сопровождалось гиперопекой со стороны старших членов семьи. Замедленный темп, вялость двигательных реакций в этих случаях характеризуют низкий уровень психической активности школьника с недостатком слуха. В школьный период такая поведенческая дезадаптация приводит к низкому уровню сформированности уровня готовности к школе и сниженному уровню работоспособности.

В ходе мероприятий физического воспитания дети развивают общую моторную ловкость, гармоничность движений, скоординированность движений рук и ног. Моторные навыки глухих школьников можно проанализировать условно, с точки зрения сформированных житейских, бытовых умений и навыков: одеваться и раздеваться в спальне и раздевалке, делать это опрятно и красиво, в хорошем темпе, то есть достаточно быстро завязывать шнурки, шарф, надевать обувь, варежки, одежды с рукавами и т.д.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам. Достижение этих результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса – учебных предметов, представленных в обязательной части базисного учебного плана.

Оценка предметных результатов начинается со 2-го класса, в тот период, когда у обучающихся сформированы некоторые начальные навыки письма, счета и чтения, а сама учебная деятельность под руководством учителя становится для них привычной.

В целом оценка усвоения глухими обучающимися предметных результатов должна базироваться на принципах гуманного и индивидуально-дифференцированного подхода. Усвоенные даже незначительные по объему и элементарные по содержанию предметные знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они важны в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

При оценке итоговых предметных результатов обучения используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале.

**Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр,** может быть использован следующий критерий оценок:

Отметка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх обучающийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Отметка «1» - упражнение не выполнено; в играх обучающийся показал незнание правил и неумение играть.

**Для владения способами физкультурно-оздоровительной деятельности** определяются следующие критерии отметок

Отметка «5» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Отметка «4» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Отметка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Отметка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

С целью контроля уровня **физической подготовленности** обучающихся на разных этапах обучения проводится мониторинг в начале и в конце учебного года. Сопоставление результатов, позволит судить об эффективности

процесса обучения, роста технической и физической подготовленности обучающихся. Предлагаемые тесты просты, объективны, надёжны, не требуют для проведения специального оборудования, не сложны по технике и доступны для каждого ребенка. Применение одних и тех же тестов в течение всех лет пребывания обучающихся в школе позволяет проследить за динамикой их физической подготовленности. Оцениваются такие физические качества как выносливость, быстрота, гибкость, сила, скоростно-силовая показатели, координация по уровням: В – высокий, С – средний, Н – низкий.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Легкоатлетические упражнения**

Техника безопасности во время занятий физической культурой. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Метание мяча с места в цель. Многоскоки. Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием». Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. Медленный бег до 5 мин. Бег 1500 м без учета времени

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр**

Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо двумя руками сверху. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу. Учебная игра в «мини-баскетбол». Учебная игра в «Пионербол».

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Лазанье по канату. Стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. «Мост» из положения лежа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Упражнения в висе на разновысоких брусьях. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Упражнения на гимнастической стенке. Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Преодоление гимнастической полосы препятствий

### **Формы организации учебных занятий**

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Группы здоровья – создаются для тех школьников, которым по состоянию здоровья не рекомендуются уроки физической культуры. Занятия проводятся в кабинетах лечебной физической культуры, на свежем воздухе, в тренажерном зале, где можно предусмотреть индивидуально дозируемую физическую нагрузку и т.п.

Водные процедуры обязательны после каждого занятия физической культурой, а также во время режимных моментов в семье, как утром, так и вечером. К числу бальнеологических процедур относятся контрастный душ, ванны, гидромассаж, обливание, хождение в кедах с отваром трав и т.п.

В плане внешкольной работы рекомендуются посильные семейные занятия краеведением, туризмом и спортивным ориентированием.

Выход на природу предусматривает ряд мероприятий: осмотр и допуск каждого участника маршрута врачом, проверку экипировки каждого и снаряжения группы, в том числе продуктов питания, защиту и отработку маршрута, утверждение плана похода, привалов и мест размещения на отдых в палатках, организацию мест отдыха.

Спортивно-оздоровительная деятельность является одним из ведущих направлений внеурочной деятельности младших школьников, основная цель которого создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Образовательные учреждения должны предусмотреть:

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.);
- проведение просветительской работы с обучающимися (по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек, заболеваний, травматизма и т.п.).

Организация физкультурно - оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активнодвигательного характера;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования.

Реализация этого направления зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, а также всех педагогов.

Рассмотрим методику семейного мероприятия «Туристский слет»:

- звездный (то есть выходящий из разных точек) поход к месту слета по заранее отведенному для каждой семьи маршруту;
- организация и соответствующее тематическое оформление места отдыха семьи;
- разведение костра и организация кострового места;
- название, эмблема и приветствие семейной команды по тематике слета (краеведческой, исторической, сезонной);
- участие в командных соревнованиях по туристской сноровке и спортивному ориентированию.

Спортивные соревнования в ходе слета могут быть организованы различными способами; например, командные игры - путешествия по станциям.

Ход игры: линейка, посвященная представлению команд и вручению маршрутных листов с обозначением станций и порядком их прохождения.

Станции: Лесной ручей; Полоса «препятствий»; Обитатели леса; Экологическая тропа и др.

На каждой станции инструктор (педагог или отец) из числа организаторов слета оценивает работу каждой семейной команды и записывает ее в маршрутный лист.

Игра заканчивается итоговой линейкой, на которой капитаны команд сдают маршрутные листы жюри, и подводится итог участия всех команд по различным критериям, таким как физического развития: слаженность, моторная ловкость, четкое исполнение инструкций и т.д., личностное развитие участников команд: чувство товарищества и взаимопомощь, страховка, умение действовать командой и т.д.

### **Слова, словосочетания, термины по физической культуре:**

Я выполнял(а) распорядок дня. Я делаю утреннюю зарядку. Я сегодня сделал(а) утреннюю зарядку и т.п. Мы построились в линейку. Пара, ряд, круг, шеренга. Равняйся, смирно. Встань в шеренгу.

Смирно! Вольно! Шагом марш! На месте! Равняйся! Стой!

Прыжки в длину (в высоту) с разбега. Я буду прыгать первым (вторым,...). Соревнования по метанию мяча/легкой атлетике. Я метнул(а) мяч дальше/ближе/также. Наша команда – победители. Будем играть в ....

Ползание. Лазание. Прямая. Направление. Гимнастическая стенка. Препятствие. Гимнастическая скамейка. Игры.

Санки. Горки. Лыжи. Прыжки. Подскоки. Сигнал. Разбег. Катание. Бросание. Ловля. Мяч. Дуга. . Мяч. Игра, Движение. Точность. Подбрасывание. Перебрасывание. Перекатывание. Поднимание. Ходьба: руки - вперед, вверх, с хлопками.

Бег. Ходьба. Направление. Сигнал. Правильная осанка. Медленный бег, повторный бег. Прямолинейный бег.

Прыжки. Подскоки. Сигнал. Вперед. Назад. Вправо. Влево. Вверх. Разбег.

Метание, мяч, цель, игра. Подбрасывание, перебрасывание, поднимание, перекатывание мяча. Круговые движения с мячом.

Лазание. Подлезание. Перелезание. Висы. Упор. И проч.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ 5 классы.**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

Организации полифункциональной образовательной среды для глухих обучающихся способствуют следующие условия:

- создание слухоречевой среды для формирования речевого поведения глухого школьника;
- использование здоровьесберегающих технологий по сохранению и сбережению зрительной функции через реализацию требований к комфортному письму, комфортному зрительному восприятию: рассеивающий свет жалюзи, матовые стены; требования к классным доскам и переносным мольбертам; лупам и другим офтальмологическим средствам, специальным компьютерным средам
- активизация двигательной активности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей при широком включении подвижных перемен и физкультурных минуток, использование комфортной позы «за конторкой»;
- реализация санитарно-гигиенического режима: наличие режимов кварцевания и проветривания; профилактические прививочные меры; медико- санаторные реабилитационные программы, позволяющие существенно на 52 дня сократить пропущенные по болезни дни: взаимосвязанной системой профилактических мер: диспансеризация, прививочная работа, профилактика простудных и инфекционных заболеваний; а также блоком медико - оздоровительных процедур, включающих бальнеологические процедуры, души, ванны, гидромассаж, физиотерапевтическое лечение: дарсанвализация, ионизация, ультрозвуковая терапия, кварц и др., лечебная физкультура при болезнях органов дыхания, опоры и движения, болезни центральной нервной системы, гигиены зрения и слуха.

Для реализации специальных условий обучения глухих школьников в образовательной организации создается - полифункциональная образовательная среда. Компоненты (пространства) полифункциональной среды позволят организовать траекторию сопровождения каждого школьника, исходя из принципа «оптимизма и веры в здоровые силы ребенка».

**Учебно-методическое обеспечение:**

Учебник:

- Физическая культура: учебник для 5 класса. А.П. Матвеев.М., «Просвещение» 2023г

### **Материально-технического обеспечение**

- Стенка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Обруч
- Мячи
- Скакалка
- Кегли
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Аптечка

№	Наименование	Количество часов			Дата	Виды деятельности	Виды, формы	Электронны
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игрсовременности	1	0	1	05.09	<p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера деКубертена, характеризуют его как новатора</p> <p>идеи возрождения Олимпийских игр;</p> <p>анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историейорганизации ипроведения первыхОлимпийских игр вАфинах;</p>	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	09.09	<p>знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;</p> <p>заполняют дневник</p>	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>физической культу- рив течение учебно- го года; знакомят спонятием «фи- зическая подготов- ка», рассматривают его содержатель- ное наполнение (фи- зические качества), осмысливают физи- ческую подготовлен- ность как результат физической подготовки; установ- ливают причинно- следственную связь между физиче- ской подготовкой и укреплением организм;</p>	
2.2	<p>Определение инди- видуальной физи- ческой нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающи е процедуры с</p>	1	0	1	12.09	<p>проводят тестирова- ние индивидуальных показателей физиче- ской подготовленно- сти и сравнивают их с возрастными</p>	<p>Практическая работа</p> <p>www.edu.r u www.scho ol edu.r u https /uchi :/ r u /</p>



	помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
--	---	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу	2							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	16.09	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической</p>	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
-----	--	---	---	---	-------	--	---------------------	---

3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2	19.09 23.09	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полупагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучения в парах).;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	26.09 30.09	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад,	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика» Упражнения ритмической	2	0	2	03.10 07.10	повторяют ранее разученные упражнения ритмической	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	гимнастики					гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5	10.10 24.10	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					<p>иразучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техник спринтерского бега;	Практическая работа	
3.6	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	5	0	5	28.10	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.7	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i></p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч уменьшающимся диаметром)</p>	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав группах).;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>анализируют образцы техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	6	0	6		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; 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);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	6	0	6		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.17	Модуль «Спортивные игры.	12	0	12		совершенствуют технику ранее ра-	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>



						совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных действий в игре футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по ис-	5	0	5		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводных и	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		
Итого по разделу		58						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа	.
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

---

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	09.09	Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	12.09	Практическая работа
4-5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	2	0	2	16.09 19.09	Практическая работа
6-7	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	2	0	2	23.09 26.09	Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	30.09	Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	03.10	Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	07.10	Практическая работа

11 12 13	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	3	0	3	10.10 17.10 21.10	Практическая работа
14 15 16	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	3	0	3	28.10 07.11 11.11	Практическая работа
17 18 19 20	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	4	0	4		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
22 23	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	2	0	2		Практическая работа
24 25	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	2	0	2		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
28	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1		Практическая работа

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
32 33	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	2	0	2		Практическая работа
34 35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	2	0	2		Практическая работа
36 37 38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	3	0	3		Практическая работа

39 40 41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	3	0	3		Практическая работа
42 43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	2	0	2		Практическая работа
44	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
45 46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	2	0	2		Практическая работа
47 48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	2	0	2		Практическая работа
49 50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	2	0	2		Практическая работа
51 52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	2	0	2		Практическая работа
53 54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	2	0	2		Практическая работа
55 56	Физическая подготовка: освоение содержания	2	0	2		Практическая работа

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО					
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа

63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

























