

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского союза М. П. Крыгина с. Кабановка муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

руководитель: \_\_\_\_\_/Золотарева  
В.В./

Протокол №1 от 28.08.2023

СОГЛАСОВАНО

учитель, ответственный за УВР

\_\_\_\_\_/Карягина С.А./

29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_/Таинкина Л.А./

Приказ № 80-ОД от 30.08.2023

**Адаптированная  
рабочая программа  
(вариант 7.1)**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающегося 5 класса**

Учитель физической культуры  
Черкасов Р.Н.

Кабановка, 2023

## **Пояснительная записка**

### **1. Сведения о ребенке, его актуальное состояние, проблемы**

Адаптированная рабочая программа (АРП) по физической культуре разработана для обучающегося 5 класса ГБОУ СОШ им. М.П.Крыгина с. Кабановка с ограниченными возможностями здоровья (вид 7.1.) Д.Н., который характеризуется неустойчивым вниманием, замедленным темпом деятельности, низкой работоспособностью, недостаточностью когнитивного компонента деятельности, быстрой утомляемостью и истощаемостью при длительном выполнении заданий. У обучающегося недостаточный уровень обучаемости (понимает смысл задания, но требуется направляющая и организующая помощь, дополнительные пояснения учителя к заданиям). Наблюдаются нарушения процессов чтения и письма, несоответствие возрасту уровня психических функций.

### **2. На основе какой программы разработана АРП**

Данная программа составлена на основе Примерной рабочей программы основного общего образования физическая культура для 5–9 классов образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

### **3. Изменения, внесенные в примерную программу, и их обоснования**

В Примерной рабочей программе основного общего образования физическая культура для 5–9 классов на изучение физической культуры в 5 классе 102 часа.

В базисном учебном плане ГБОУ СОШ им.М.П. Крыгина с. Кабановка на изучение физической культуры так же отводится по 3 часа в неделю в каждом классе, по учебному плану школы 34 учебные недели. Таким образом, в 5 классе 102 часа в год.

Перечень изучаемых тем и количество часов по предмету в полном объеме соответствуют авторской программе, уменьшено количество часов за счет резервных уроков, предназначенных для повторения, тренировки, а так же выполнения проектов.

В процессе обучения обучающийся овладевает основными видами спортивной деятельности. Развивает физические качества и функциональные возможности организма, являющиеся основой укрепления здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимся знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

В силу того, что обучающийся с ЗПР обучается интегрировано в классе по общеобразовательной программе, коррекционная работа с ним осуществляется на уроке и предусматривает индивидуальный подход, использование дифференцированных заданий в классной и домашней работе с использованием следующих методических приёмов – поэтапное разъяснение выполнения заданий, обеспечение аудио – визуальными техническими средствами, перемена видов деятельности, предоставление дополнительного времени, упрощение заданий в классе и дома.

Основное внимание обращено на овладение обучающимся практическими умениями и навыками, на уменьшение объема теоретических сведений, изучение отдельных тем обзорно или ознакомительно при сохранении общего цензового объема содержания обучения спортивным навыкам.

Программа учитывает особые образовательные потребности Д.Н:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;

- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребенка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающегося с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

#### **4. Количество часов, на которое рассчитана АРП**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю или 102 часа в год и построена с учетом специфики усвоения учебного материала обучающегося с ОВЗ:

- упрощены наиболее сложные для понимания темы,
- сокращен объем изучаемого материала,
- снижены требования к знаниям и умениям учащихся,
- предусмотрена коррекционная направленность обучения.

Логика и структура курса при этом остаются неизменными. Последовательность изучения разделов и тем остается прежней, переработано только их содержание. Такой подход позволит обеспечить усвоение обучающемуся с ЗПР по окончании основной школы обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

#### **5. УМК**

<b>Составляющие УМК</b>	<b>Название</b>	<b>Автор</b>	<b>Год издания</b>	<b>Издательство</b>
Учебник	Физическая культура	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.	2019	АО «Издательство «Просвещение»

#### **6. Виды коррекции**

В программе основным принципом является принцип **коррекционной направленности.**

Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у Д.Н. специфических нарушений:

- замедленное психическое развитие
- пониженная работоспособность
- замедленный темп деятельности
- низкий уровень общей осведомленности
- нарушение внимания и памяти, особенно слуха - речевой и долговременной.
- недостаточность зрительного восприятия
- ограниченный запас знаний
- снижение познавательной активности

Коррекционная работа ведется учителем на уроке, психологами ППМС-центра - 1 разв месяц, логопедом и дефектологом по запросу родителей в ППМС-центре.

#### **Основные направления коррекционно-развивающей работы**

Ввиду психологических особенностей Д.Н. с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физкультурой;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Отдых во время занятия;
- Оказание помощи при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Коррекционно-развивающая работа обеспечивает организацию мероприятий, способствующих личностному развитию обучающихся, коррекции недостатков в психическом развитии и освоению ими содержания образования.

Требования к практическому владению каждым видом речевой деятельности определяются адаптированной программой обучения и учитывают индивидуальные возможности обучающейся.

**7. Тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</li> <li>■высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</li> </ul> <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</li> <li>■задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий</p>	

			<p>физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</li> <li>■ анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</li> </ul> <p>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</li> <li>■ устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</li> </ul> <p>устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление</p>	

		<p>индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</li><li>■ составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</li></ul> <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li><li>■ приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</li></ul> <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка большого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</li><li>■ устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</li></ul> <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);</li><li>■ выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных</li></ul>	
--	--	---	--

			<p>таблиц;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ заполняют таблицу индивидуальных показателей.</li></ul> <p>Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</li><li>■ составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</li><li>■ рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</li><li>■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</li><li>■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</li><li>■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</li></ul> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область</li></ul>	
--	--	--	---	--



			<p>сердца);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</li> </ul> <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</li> <li>■ сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</li> <li>■ проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры</p>	
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней</p>	

		<p>зарядки»:  отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;</li> <li>■ разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</li> <li>■ закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <i>Индивидуальные занятия.</i></li> </ul> <p>Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие</p>	
--	--	--	--

			<p>координации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</li> <li>■ разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</li> <li>■ составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</li> </ul> <p>составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>	
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</li> <li>■ описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</li> <li>■ совершенствуют технику кувырка вперёд за</li> </ul>	

		<p>счёт повторения</p> <p>техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>■ совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i></p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</li> <li>■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>■ разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</li> <li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют</li> <li>■ ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</li> </ul>	
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"><li>■ описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</li><li>■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;</li><li>■ выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</li></ul> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</li></ul> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</li><li>■ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</li><li>■ разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</li><li>■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения</li></ul>	
--	--	--	--	--

		<p>опорного прыжка;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</li><li>■ описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</li><li>■ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</li><li>■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li></ul> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</li><li>■ разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</li><li>■ контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</li></ul> <p>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по</p>	
--	--	---	--

			<p>фазам движения;  разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;  ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:  ■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;  ■ разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:  ■ закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;  ■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;  описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);  ■ разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;  ■ разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p>	

		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</li><li>■ разучивают стартовое и финишное ускорение;</li><li>■ разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li></ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</li><li>■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</li><li>■ разучивают технику метания малого мяча в неподвижную</li></ul>	
--	--	---	--



			<p>мишень по фазам движения и в полной координации. Учебный диалог.</p> <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</i></p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча неподвижную мишень;</li> <li>■ анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</li> <li>■ разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</li> </ul> <p>метаю́т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</li> <li>■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и</li> </ul>	

			<p>совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li></ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</li><li>■ контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li><li>■ применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</li><li>■ разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</li><li>■ разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</li></ul> <p>контролируют технику выполнения подъёма в горку на</p>	
--	--	--	---	--

			<p>лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</li> <li>■ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</li> <li>■ разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>■ разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</li> </ul> <p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя</li> </ul>	

		<p>руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</li></ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</li><li>■ закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</li><li>■ разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li><li>■ описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</li></ul>	
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>■разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</li> <li>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и способы их устранения</li> </ul>	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li> <li>■контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul> <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</li> <li>■закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</li> <li>■закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи</li> </ul>	

			<p>волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</li> </ul> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	
2.6	<p>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")</p>	10	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</li> <li>■ закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</li> </ul> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</li> <li>■ описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</li> <li>■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</li> <li>■ разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul>	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной</p>	

		<p>организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> </ul> <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	
Итого по разделу	88		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	102 /к/р 4		



