

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского
Союза Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

«Рассмотрено»

Протокол № 1 _____

От __30.08.2024 г. __

Заседания ШМО

Руководитель ШМО:

Лебедева Т.Г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ №5

И.Е. Фомичева

Приказ №123-ОС

от 02.09.2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре
для 5 з класса

Учитель: Павликова В.А.

Воткинск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класс составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»

«Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897)

- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897» от 31.12.2015 № 1577

-Приказа Минпросвещения России «О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» от 11.12.2020 № 712

-Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07. 2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 287»

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74223)

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ ООО» (зарегистрирован Минюстом России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822.

Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 г. № 72653).

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Программа реализуется с использованием ЭО.

Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), реабилитацию двигательных функций организма, НОДА. Содержит коррекционную работу на каждом уроке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла

ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащихся своей деятельности

(организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);

- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);

- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношения к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости;

соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;

- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

5класс

| № п/п | Наименование раздела | Воспитательный компонент | Количество часов |
|-------|----------------------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | <ul style="list-style-type: none"> - Историческая минутка «Королева спорта» - историческая справка» - Политинформация «События сегодня «Параолимпийцы» (ЭССе в тетради) -Предметная олимпиада по разделу «Легкая атлетика» - Нормы ГТО (легкоатлетические виды) - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (карточки техники прыжков в длину с разбега). - Составление план- конспекта на разминку по легкой атлетике. | 8 |
| 2 | Баскетбол | <ul style="list-style-type: none"> - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Вперед вверх» - Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Пятиминутки на уроках «Победа дня» - Биографический урок (биография самого легендарного баскетболиста). - Составление план- конспекта на разминку по баскетболу. | 12 |
| 3 | Футбол | -Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» | 10 |

| | | | |
|----|---|---|----|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Сообщения « Любознательный судья» - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Яшин» - Составление план- конспекта на разминку по футболу. | |
| 4 | Гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> - Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика» - Интеллектуальные интернет – конкурсы по физической культуре. - Нормы ГТО(гимнастика) - Составление план- конспекта на разминку по гимнастике. | 8 |
| 5 | Способы двигательной активности | Пятиминутка « Статистика и ЗОЖ | 5 |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ | 6 |
| 7 | Прикладно-ориентированная деятельность (модуль Спорт) | Участие сдаче норм ГТО на ступень. | 30 |
| 8 | Знания о ФК | <ul style="list-style-type: none"> - Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Историческое путешествие «Первые Олимпийские игры» | 3 |
| 9 | Лыжная подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - Политинформация «События сегодня...» (результаты соревнований, известные события по лыжным гонкам, биатлону) - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «со дна вершины» - Нормы ГТО(лыжи) - Составление план- конспекта на разминку на уроке по лыжам. | 10 |
| 10 | Волейбол | <ul style="list-style-type: none"> - Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения «Любознательный судья» - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (подвижные игры с волейбольным мячом) - Составление план- конспекта на разминку по волейболу. | 10 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|---|
| | | Всего | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | http://window.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | http://window.edu.ru |
| Итого по разделу | | 5 | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | http://window.edu.ru |
| Итого по разделу | | 6 | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | http://window.edu.ru |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | http://window.edu.ru |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | http://window.edu.ru |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | http://window.edu.ru |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль | 10 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|--|---|-----|---|
| | "Спортивные игры") | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | http://window.edu.ru |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30 | http://window.edu.ru |
| Итого по разделу | | 88 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы | Коррекционная работа |
|----------|---|---------------------|---|--|
| | | Всего | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий, система дополнительного обучения физической культуре. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие всех видов мышления, активизация и развитие всех видов речевой деятельности |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | 1 | http://window.edu.ru | Активизация познавательной деятельности. |
| 3 | Расцвет и завершение истории Олимпийские игры древности. Исторические сведения об Олимпийских играх древности. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие памяти |
| 4 | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособности. Составление индивидуального режима дня. | 1 | http://window.edu.ru | Активизация познавательной деятельности |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием его показатели и | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | способы измерения. | | | |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях ,подготовка мест занятий, выбор одежды и т.д | 1 | http://window.edu.ru | |
| 7 | Определение состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельной деятельности. | 1 | http://window.edu.ru | Активизация и развитие всех видов речевой деятельности |
| 8 | Составление дневника по физической культуре | 1 | http://window.edu.ru | Развитие памяти |
| 9 | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток ,дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий .Закаливающие процедуры. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 11 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 13 | Упражнения на развитие координации | 1 | http://window.edu.ru | Развитие координационных способностей через игру |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 14 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и профилактика нарушения осанки |
| 15 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 16 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 17 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 18 | Опорные прыжки через козла ноги врозь(мальчики) на козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 19 | Опорные прыжки. через козла ноги врозь(мальчики) на козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 20 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 21 | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | и одноимённым способом вверх. | | | |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи» | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 23 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений (бег, управление своими движениями) |
| 24 | Бег на длинные дистанции | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений (бег, управление своими движениями) |
| 25 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений (бег, управление своими движениями) |
| 26 | Бег на короткие дистанции | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений (бег, управление своими движениями) |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 28 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 29 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей через игру |
| 30 | Метание малого мяча на дальность; метание | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | | | способностей через игру |
| 31 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 32 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 35 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 36 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 37 | Спуск на лыжах с пологого склона в основной стойке. | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 38 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 39 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона и впадин при спуске с пологого спуска. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 41 | Техника ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | http://window.edu.ru | Активизация познавательной деятельности |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 42 | Техника ловли мяча. Передача мяча от груди на месте и в движении. | 1 | http://window.edu.ru | Активизация познавательной деятельности |
| 43 | Техника передачи мяча. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие всех видов мышления |
| 44 | Техника передачи мяча | 1 | http://window.edu.ru | Развитие всех видов мышления |
| 45 | Контрольная работа за 1 полугодие по основам знаний. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие всех видов мышления. Активизация познавательной деятельности |
| 46 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 47 | Ведение мяча в движении | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 48 | Ведение мяча в движении | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 49 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 50 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 51 | Технические действия с мячом | 1 | http://window.edu.ru | Развитие всех видов мышления |
| 52 | Технические действия с мячом | 1 | http://window.edu.ru | Развитие всех видов мышления |
| 53 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 54 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 55 | Приём и передача мяча снизу | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | | | пространстве |
| 56 | Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча двумя руками снизу | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 57 | Приём и передача мяча сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 58 | Приём и передача мяча сверху | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 59 | Технические действия с мячом | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 60 | Технические действия с мячом | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 61 | Технические действия с мячом в парах. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 62 | Технические действия с мячом | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы |
| 63 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 64 | Удар по мячу внутренней стороной стопы в футболе. | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 65 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча способом «наступления». | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 66 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 67 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 68 | Ведение футбольного мяча «по прямой» по конусам. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 69 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 70 | Ведение футбольного мяча «по кругу».1 | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 71 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 72 | Обводка мячом ориентиров | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 73 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 | http://window.edu.ru | История всех видов мышления. Развитие двигательной сферы. |
| 74 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 | http://window.edu.ru | Активизация познавательной деятельности |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты1 | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты1 | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты1 | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и профилактика нарушения осанки |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры1 | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и профилактика нарушения осанки |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | из положения лежа на спине. Подвижные игры | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры 1 | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Итоговый зачет (сдача контрольных нормативов). | 1 | http://window.edu.ru | Развитие всех видов мышления. Активизация познавательной деятельности |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты 1 | 1 | http://window.edu.ru | Развитие ориентировки в пространстве |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей через игру |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры 1 | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция координационных способностей через игру |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|--|
| 99 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени1 | 1 | http://window.edu.ru | Активизация познавательной деятельности. Развитие сенсорных способностей ребенка |
| 100 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | http://window.edu.ru | Развитие двигательной сферы. Развитие памяти |
| 101 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени1 | 1 | http://window.edu.ru | Коррекция и развитие основных движений. Развитие памяти. |
| 102 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. | 1 | http://window.edu.ru | Развитие всех видов мышления. Активизация познавательной деятельности. |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | |

Контрольно - измерительный материал

Кодификатор 5 класс

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 5 класс.

| Код элементов | Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе |
|---------------|---|
| 1. | Здоровый образ жизни |
| 1.1 | Понятие о здоровом образе жизни, составляющие здорового образа жизни. |
| 1.2 | Режим дня и его основное содержание. |
| 1.3 | Физическое развитие человека, его рост – весовые показатели, осанка и зрение. |
| 1.4 | Самонаблюдение и самоконтроль, показатели самочувствия, |

| | | |
|----------|------------|---|
| | | пульс. |
| 2 | | Общие знания по теории и методике физической культуры |
| | 2.1 | Базовые понятия и термины физической культуры. |
| | 2.2 | Особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений. |
| | 2.3 | Общая характеристика физических качеств и их развитие. |
| | 2.4 | Правила соревнований по видам спорта изучаемых школьной программой. |
| 3 | | История физической культуры |
| | 3.1 | Олимпийские игры древности, зарождение игр, исторические сведения. |
| | 3.2 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена. |
| 4 | | Техника безопасности на уроках физической культуры |
| | 4.1 | Первая помощь во время занятий ФК и спортом. |
| | 4.2 | Подготовка к занятиям физической культурой. |

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 5 класс.

| Код требования | | Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов |
|----------------|------|---|
| 1 | | Раздел: Здоровый образ жизни |
| | 1.1 | Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, знать основные слагаемые ЗОЖ. |
| | 1.2 | Рационально планировать режим дня, распределяя время на основные жизненные потребности человека. |
| | 1.3 | Характеризовать понятие «физическое развитие», измерять индивидуальные показатели, объяснять основные причины нарушения осанки и зрения в школьном возрасте. |
| | 1.4. | Характеризовать признаки утомления, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки по внешним показателям организма и пульсу. |
| 2 | | Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры |
| | 2.1 | Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры. |
| | 2.2 | Знать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений. |
| | 2.3 | Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой. |
| | 2.4 | Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой. |
| 3 | | Раздел: История физической культуры |

| | | |
|---|-----|--|
| | 3.1 | Знать о зарождении Олимпийских игр древности, правила их проведения, виды состязаний, участников и победителей. |
| | 3.2 | Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена в их становлении. |
| 4 | | Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры |
| | 4.1 | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий. |
| | 4.2 | Руководствоваться правилами подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 5 класс

Название контрольной работы: *Итоговая контрольная работа по физической культуре.*

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
2. ФГОС ООО. Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)

3. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 9 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
 - 2) 1 задание- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.
- Работа представлена двумя работами: за I полугодие и за II полугодие.

4. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности заданий соотносится с разделом

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий показывает на успешное достижение базового и повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

| Задания | Уровень сложности |
|----------------|--------------------------|
| 10 | Б |
| | |

5. Время выполнения работы

На выполнение работы отводится 45 минут.

6. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть - задания базового уровня, которая включает в себя 9 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из 1 задания, за которое учащийся может получить максимально 2 балла. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка

Контрольная работа по физической культуре за 1 полугодие 5 класс

1. Написать основные правила безопасности, страховки и разминки; характеристика травм; приемы и правила оказания самопомощи.

2. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

а) Золотая медаль

б) Лавровый венок

в) Кубок

г) Знак почетного легионера

3. Кто возродил олимпийские игры современности:

а) Жюль Рюмме б) Стэнли Роуз в) Пьет де Кубертен г) Жулио Авеланж

4. Девиз олимпийских игр:

а) "Олимпийцы - среди нас"

б) "О спорт! Ты - мир!"

в) "Быстрее, выше, сильнее!"

г) "Олимпийцы всех стран - соединяйтесь!"

5. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:

- а) Заболевание костей скелета
- б) Сколиоз
- в) Заболевание мышц
- г) Нарушение опорно-двигательного аппарата

6. При получении травмы во время соревнований лучше всего применить:

- а) Эластичный бинт
- б) Марлевый (плоский) бинт
- в) Индивидуальный перевязочный пакет
- г) Марлевую повязку

7. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья б) Перекладина, мостик в) Кольца, бревно г) Трос, канат

8. Физическая культура-это

- а) стремление к высшим спортивным достижениям:
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

9. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м. б) 200 м. в) 500 м

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5 б) 6 в) 7.

Контрольная работа по физической культуре за 11 полугодие 5 класс

1. Осанкой называется:

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

2. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

3. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашнего задания;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин в одно и то же время.

4. При появлении боли или плохого самочувствия во время занятий:

- а) продолжить занятие со страховкой;
- б) прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- в) уйти с занятия к врачу;
- г) потерпеть, пока боль не пройдет.

5. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега; б) скоростью бега;
- в) местом проведения; г) работой рук.

6. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 м; б) 30 и 60 м; в) 800 и 1000 м; г) челночный бег 3*10 м.

7. Какие команды подаются при старте бега на короткие дистанции?

- а) «Приготовились!», «Марш!»;
- б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) «Внимание!», «Марш!».

8. Сколько игроков одной команды играют в волейбол на площадке?

- а) 6; б) 10; в) 5; г) 7.

Ключ к ответам

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ответ | б | в | в | б | в | б | б | а |

Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных видов нормативов принято решение принимать следующие:

- 1) Челночный бег: 3*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 1 по 8 и 10 классам. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок, полученных за сдачу данных видов нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов.

| № п/п | Фамилия Имя | Класс | Оценка | | | Итоговая оценка |
|-------|----------------|-------|--------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| | | | Челночный бег 3*10 м. | Прыжок в длину. | Пресс за 30 сек. | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |

Контрольные нормативы 5 класс.

| Вид нормативов | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|----------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Челночный бег 3*10м. | 9.0 | 8.6 | 8.3 | 9.6 | 9.1 | 8.8 |
| Прыжок в длину с места. | 160 | 170 | 180 | 150 | 165 | 175 |
| Пресс за 30 секунд. | 18 | 22 | 25 | 16 | 20 | 23 |

Оценивание на уроке физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Оценивание уровня физической подготовленности 5 класс

| | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | низкий (3) | средний (4) | высокий (5) | Низкий (3) | средний (4) | высокий (5) |
| Бег 30 м | 5,8 | 5,4 | 4,9 | 6,0 | 5,4 | 5,0 |
| Бег 60 м | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,6 | 10,3 |
| Бег 1000 м | 5.50 | 5.00 | 4.30 | 6.20 | 5.45 | 5.10 |
| Бег 300 м | 1.30 | 1.15 | 1.10 | 1.45 | 1.30 | 1.20 |
| Челн.бег 3*10 м | 9,0 | 8,6 | 8,3 | 9,6 | 9,1 | 8,8 |
| 6 мин. Бег | 17 | 21 | 25 | 13 | 17 | 21 |
| Прыжок в длину | 160 | 175 | 190 | 150 | 165 | 180 |
| Наклон | 2 | 5 | 9 | 4 | 9 | 15 |
| Подтягивание | 2 | 4 | 7 | 9 | 15 | 19 |
| Пресс за30сек | 22 | 26 | 28 | 18 | 22 | 25 |
| Скакалка за 1 мин | 70 | 90 | 100 | 80 | 100 | 110 |
| Метание мяча | 21 | 29 | 36 | 15 | 18 | 23 |
| Льжи 1 км | 7.00 | 6.30 | 6.00 | 7.30 | 7.00 | 6.30 |
| 2км | 15.00 | 14.20 | 13.30 | 15.30 | 14.30 | 14.00 |

Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

| Болезни | Не рекомендуется | | Рекомендуется | |
|---|---|--|---|---|
| | Характеристика упражнения | Виды спорта | Характеристика упражнения | Виды спорта |
| 1.Ревматизм Миокардит ПМК | -Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. -натуживание; -- нервного эмоционального напряжение | Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием. | Тренируется ловкость, быстрота. | Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм. |
| 2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении | Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика | Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры. | Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания. | Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм. Все виды спорта |
| 3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит. | Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения. | -Лыжи -плавание Единоборства | | |
| 4.Сколиоз | Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие | Прыжки -метание -волейбол | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| <p>5.Плоскостопие</p> | <p>упражнения на позвоночник</p> <p>-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.</p> | <p>-борьба -поднятие тяжести</p> <p>-Гимнастика борьба - прыжки</p> | | <p>Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.</p> <p>Спортивная ходьба плавание туризм.</p> |
| <p>6.Миопия средней степени.</p> | <p>Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувьрки.</p> | <p>-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -</p> | <p>Все упражнения циклического характера, не требующие большого внимания.</p> | <p>Бег на выносливость, бег 60 м</p> |
| <p>7. Почки, пиелонефрит.</p> | <p>Прыжки, короткие дистанции.</p> | <p>подтягивание -борьба</p> | <p>Упражнения для укрепления прямой мышцы живота</p> | |
| <p>8.Желудочно - кишечный тракт</p> | <p>Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.</p> | | | |
| <p>9.ЦНС</p> | <p>Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.</p> | | | |

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3*10, 60 м.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;

3. Бег 30м, 60м, 100м:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2 км, 3 км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;

«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 300м:

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

