

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района г. Санкт -Петербурга

ГБОУ СОШ №264

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 10
От 23.06 .2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ГБОУ СОШ №264

_____ И.В. Шведова

Приказ № 163/2 от
23.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура. Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

(вариант 5.2)

для обучающихся 5р класса

Санкт - Петербург

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) основного общего образования (далее – ООО) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР). Тяжелые нарушения речи – системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте.

Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, в следствие нарушение физического развития. Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и

планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей их развития. Программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получат содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их

физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
- использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Реализация Программы предполагает следующие *принципы и подходы*:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ТНР.

В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру

программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования составляет: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального 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 начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 5 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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	2	Рэш https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194576/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка: регулирование физической нагрузки. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Рэш 5 класс
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194635/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	РЭШ https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/64a40e0f4807f.pdf
1.2	Закаливание организма	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279146/

Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b6.pdf
2.2	Легкая атлетика	21	https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b6.pdf
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b6.pdf
Итого по разделу		53	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетики.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
2	Легкая атлетика. Техника выполнения бега различными способами. Ходьба с изменением частоты шагов	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
3	Легкая атлетика. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah

			kultura-5-klassy-lyah
4	Легкая атлетика. Техника выполнения стартового ускорения из разных исходных положений. Финиширование в беге.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
5	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: Бег 30м с высокого старта.	1	https://www.gto.ru/norms
6	Легкая атлетика. Бег 60м с высокого старта	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
7	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: бег на 1км	1	https://www.gto.ru/norms
8	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с изменением направления. Челночный бег	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah

9	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с места. Прыжки поочередно с ноги на ногу. Многоскоки	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
10	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места	1	https://www.gto.ru/norms
11	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков в высоту с места и с разбега способом "перешагивание"	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
12	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
13	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
14	Легкая атлетика. Метания малого мяча в цель.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа

			России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
15	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча на дальность	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
16	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: метание мяча на дальность	1	https://www.gto.ru/norms
17	Способы самостоятельной деятельности: регулирование физической нагрузки. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/inspect/194605/
18	Оздоровительная физическая культура: Осанка. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf
19	Оздоровительная физическая культура: Масса тела. Упражнения для снижения массы тела.	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitочноy-masse-tela-1471907.html
20	Гимнастика. Правила предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упоры,седы, перекаты.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
21	Гимнастика. Разучивание элементов акробатической комбинации: стойка на лопатках	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
22	Гимнастика. Разучивание элементов акробатической комбинации: Гимнастический мост	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
23	Гимнастика. Разучивание элементов акробатической комбинации: Гимнастический мост	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
24	Гимнастика. Акробатическая комбинация №1	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
25	Гимнастика. Акробатическая комбинация №2.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа

			России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah
26	Гимнастика. Прыжки на скакалке	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah
27	Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah
28	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah
29	Гимнастика. Упражнения на низкой перекладине (висы). Подтягивание в висе	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah

			kultura-5-klassy-lyah
30	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед стоя на г/скамейке	1	https://www.gto.ru/norms
31	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Танцевальные упражнения.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura5-klassy-lyah
32	Гимнастика. Танцевальные упражнения.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
33	Развитие национальных видов спорта в России. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194632/
34	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из и.п. лежа на спине.	1	https://www.gto.ru/norms
35	Футбол. История возникновения игры в футбол. Специальные передвижения футболиста.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah

			kultura-5-klassy-lyah
36	Футбол. Ведение мяча разными способами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah
37	Футбол. Технические действия игры в футбол.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
38	Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
39	Баскетбол. Передача мяча разными способами на месте и в движении.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
40	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Разновысокое ведение мяча	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение»

			2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
41	Баскетбол. Броски мяча в корзину с места и в движении	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
42	Подвижные игры на материале баскетбола « Борьба за мяч»	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
43	Подвижные игры на материале баскетбола “Попади в кольцо»	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah
44	Подвижные игры на материале баскетбола “Гонка мячей”	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah

45	Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Поддача мяча сверху	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
46	Волейбол. Поддача мяча сверху одной рукой	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
47	Волейбол. Поддача мяча снизу одной рукой	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
48	Волейбол. Верхняя подача мяча через сетку	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
49	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г

			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
50	Волейбол. Отбивание мяча двумя руками через сетку	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
51	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с передачей мяча через сетку	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
52	Подвижные игры на основе волейбола.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
53	Подвижные игры на основе волейбола.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
54	Подвижные игры на основе волейбола. Пионербол	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа

			России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
55	Способы самостоятельной деятельности: оказание первой помощи при самостоятельных занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194996/
56	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и бег.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
57	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Многоскоки	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
58	Легкая атлетика Прыжок в длину с места	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
59	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа

			России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura5-klassy-lyah
60	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность и в стену.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
61	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
62	Легкая атлетика. Бег с изменением направления. Челночный бег 3*10м	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah
63	Легкая атлетика. Бег с высокого старта по заданному коридору.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klassy-lyah

			kultura-5-klassy-lyah
64	Легкая атлетика. Бег на длинную дистанцию.	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah
65	Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию (30м, 60м)	1	РЭШ Учебник В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5klassy-lyah
66	Оздоровительная физическая культура: способы и правила закаливания организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279146/
67	Развитие выносливости и скоростно -силовых способностей . Эстафеты	1	https://www.gto.ru/norms
68	Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура.

Предметная линия учебников «Физическая культура 5-9 класс» В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации «Уроки физической культуры» В.И. Лях Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия "работаем по новым стандартам")

Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся основной школы 5-9 класса.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронная версия учебника «Физическая культура 5-9 класс» В.И. Лях «Школа России», Москва «Просвещение» 2022г

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com -

Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> <http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> Российская Электронная школа <https://resh.edu.ru/>

