

Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 Г.С. Вольските

«23» июня 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

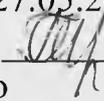
 А.В. Катаева

«23» июня 2022 г.

Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
5 «А» класса  
для обучающихся с задержкой психического развития  
2022 – 2023 учебный год

Рассмотрено на заседании МО  
учителей

(протокол № 9 от 27.05.2022)

Руководитель МО 

И.С. Гайвороненко

г. Неман – 2022 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование учебного предмета.
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа разработана с учетом Программы воспитания учреждения на 2021 – 2024 года и нацелена на коррекцию поведения обучающихся, социализацию и адаптацию их в современном обществе, налаживание ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми, формирование у них системных знаний, в том числе о различных аспектах развития России и мира, гражданской идентичности в рамках преподавания учебного предмета.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 18.12.2020 №61573;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. от 18.05.2020)
- «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);
- Программа воспитания Неманского СУВУ на 2021 – 2024 год;
- Устав Неманского СУВУ.

С авторской программой «Физическая культура. Примерные рабочие

программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2021).

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Центральной задачей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки<sup>1</sup>), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

---

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на

основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной

гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 3. Содержание учебного предмета

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Контрольные упражнения.

- бег на 30м и 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднятие туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,

- бег на 1000м (без учета времени),
- последовательное выполнение пяти кувырков,
- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- челночный бег 3x10м.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Модуль Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной и двумя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два последовательных кувырка вперед в упор присев, о.с.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ногами врозь.

Упражнения на невысокой перекладине: подъем в упор с прыжка.

Упражнения на брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь.

Упражнения общей физической подготовки.

Модуль «Легкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Метание малого мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Модуль «Спортивные игры»

- Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу с места.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: приём и передачи мяча над собой и в парах.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Контрольные нормативы (испытания) определения уровня физической подготовленности

Вид упражнения	5 класс		
	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	490	400	290
Прыжки в длину с места (см)	190	180	145
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,5	9,0	9,3
6-минутный бег (м)	1350	1100	950
Метание мяча (м)	36	29	21
Подтягивание из виса (раз)	7	4	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	95	88	80
Наклон вперед стоя (см)	10	6	2
Вис на перекладине (сек)	25	20	15
Бег 30 м (сек)	5,0	5,7	6,0
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	36	30	22
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	34	28	21
Бег 1000 м (мин, сек)	Без учета времени		

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

- знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма;

- уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### 4. Тематическое планирование учебного предмета

Таблица тематического планирования по физической культуре на 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала	Используемые электронные (цифровые) ресурсы
I четверть				
1.	Олимпийские игры древности. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1	Изучать историю Олимпийских игр древности. Рассказывать ТБ. Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
3.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
4.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
5.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
6.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

				<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
7.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
8.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
9.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
10.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	Применять прыжковые упражнения. Соблюдать правила безопасности при метании.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
12.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>

13.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
14.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
15.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
16.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	Выполнять бросок набивного мяча на дальность весом 1 кг сидя.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
17.	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
18.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
II четверть				
19.	Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	1	Соблюдать ТБ. Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
20.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
21.	ОРУ. Строевые упражнения. Подни-	1	Различать строевые команды, чётко выпол-	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>

	вание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.		няя строевые приёмы.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
22.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
23.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
24.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Отжимание от пола на результат.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
25.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
26.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
27.	ОРУ. Оценка техники выполнения кувырков и стойки па лопатках на результат.	1	Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
28.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
29.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30.	ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
31.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
32.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
33.	ОРУ. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Повторять изученные элементы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>

34.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
III четверть				
35.	Физическое развитие человека. Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Стойка и передвижения игроков.	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
36.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
37.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
38.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощённым правилам.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
39.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощённым правилам.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>

40.	Оценка техники стойки и передвижений игрока на результат. Бросок двумя руками от головы с места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
41.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2x2.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику ведения мяча	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
42.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2x2.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику ведения мяча	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
43.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
44.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
45.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
46.	Остановка двумя шагами. Бросок дву-	1	Описывать технику изучаемых игровых	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>

	мя руками от головы после ловли мяча.		приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
47.	Оценка техники ведения мяча на результат. Игра в мини-баскетбол.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
48.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
49.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
50.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
51.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
52.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>

			упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
53.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
54.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
55.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
56.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
IV четверть				
57.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>
58.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

				<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
59.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
60.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
61.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
62.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
63.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
64.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

				<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
65.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
66.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	Выполнять бросок набивного мяча на дальность весом 1 кг сидя.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
67.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
68.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
<b>Итого</b>		<b>68</b>		

## **5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Учебно-методическое обеспечение:

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – 399 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 181 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ. - метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ», 2003. – 526 с.
5. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М.: Просвещение, 1998. – 128 с.
6. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 1990. – 205 с.
7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М.: Academia, 1999. – 158 с.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 275 с.
9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М.: Сов. спорт, 2004. – 158 с.
10. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П. – М.: Просвещение, 2017. – 151 с.
11. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 256 с.
12. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Электронно-образовательные ресурсы:

1. <https://zavuch.info>.
2. <https://1september.ru>.
3. <https://prodlenka.org>.
4. <https://infourok.ru>.
5. <https://gto.ru>
6. <https://nsportal.ru>
7. <https://resh.edu.ru>
8. <https://урок.рф>

Электронно-программное обеспечение:

- Компьютер.
- Презентационное оборудование.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 23

*А. В. Катаева*  
Директор Неманского СУВУ

А. В. Катаева

