

Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

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

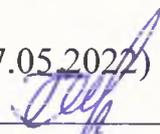
СОГЛАСОВАНО  
Заведующий учебной частью  
 Г.С. Вольските  
«23» июня 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

 А.В. Катаева  
«23» июня 2022 г.

Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
6 «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

Настоящая адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 6 классах образовательного учреждения «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа». Содержательный статус программы – базовая. Она определяет минимальный объем содержания, упрощенные требования к результатам освоения курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану образовательного учреждения «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа».

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.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР 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 образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «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 Министерства образования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- 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»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Программа воспитания Неманского СУВУ на 2021 – 2024 год;

- Устава Неманского СУВУ.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся, имеющих ЗПР, влекущую за собой быструю утомляемость, низкую работоспособность, повышенную отвлекаемость, что, в свою очередь, ведет к нарушению внимания, восприятия, абстрактного мышления. У таких обучающихся отмечаются периодические колебания внимания, недостаточная концентрация на объекте, малый объём памяти, преобладание кратковременной памяти над долговременной. Учет особенностей таких обучающихся требует обязательного многократного повторения материала; расширенное рассмотрение тем и вопросов, раскрывающих связь с жизнью; актуализация первичного жизненного опыта обучающихся. Для эффективного усвоения учебного материала по предмету и изучения нового материала используются готовые опорные конспекты, индивидуальные дидактические материалы и тесты на печатной основе.

При составлении рабочей программы учитывались следующие особенности обучающихся с ЗПР: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, не сформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, а также плохо развитые навыки чтения, устной и письменной речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у обучающихся недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный жизненный опыт школьников, связь изучаемого материала с реальной жизнью. Часть материала, не включенного в «Требования к уровню подготовки обучающихся», изучается в ознакомительном плане, а некоторые, наиболее сложные вопросы, исключены из рассмотрения.

Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуры для детей с ОВЗ (VII вид) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

Предлагаемая адаптированная рабочая программа для обучающихся с задержкой психического развития реализуется в учебниках физической культуры и учебно-методических пособиях, созданных автором А.П. Матвеевым «Физическая

культура». Курс рассчитан на 105 учебных часов (3 часа в неделю) обучения в 6 классе.

Цель – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения;
- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня.

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся, обеспечивая, при необходимости, коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся с ЗПР. Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с задержкой психического развития. Представленная программа сохраняет основное содержание образования, но отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения. Учебно-методический комплекс (УМК) по физической культуре для 6 класса позволяет строить обучение с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся с ЗПР, на основе принципа вариативности, благодаря этому закладывается возможность обучения детей с разным уровнем развития, выстраивания дифференцированной и индивидуальной работы.

Практическая потребность и необходимость разработки адаптированной образовательной программы для обучающихся с ЗПР очевидна. Значимость её заключается в том, что она позволит в лучшей степени обеспечить социализацию детей этой категории, где каждый ребенок сможет развиваться в своем собственном режиме и получит доступное качественное образование с учетом индивидуальных потребностей и собственных возможностей в условиях инклюзивного образования.

Основная цель адаптированной рабочей программы – построение образовательного процесса для обучающихся с ЗПР в соответствии с его реальными возможностями, исходя из особенностей его развития и образовательных потребностей. Данная программа – документ, описывающий специальные образовательные условия для максимальной реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в процесс обучения и воспитания на определенной степени образования.

Коррекционно-развивающие задачи предмета:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей.

При составлении рабочей программы учитывались следующие особенности обучающихся с ЗПР: неустойчивое внимание, повышенная отвлекаемость, недостаточная концентрированность на объекте. Недостатки внимания отрицательно сказываются на процессах ощущения и восприятия. У детей с ЗПР наблюдается более низкий, по сравнению с нормой, уровень восприятия. Существенными недостатками восприятия являются замедленный темп переработки, получаемой ребенком информации, нарушение функций поиска. Особенно следует отметить недостатки пространственного восприятия, которое формируется в процессе взаимодействия зрения, двигательного анализатора и осязания. Для успешного усвоения учебного материала детьми необходима коррекционная работа по нормализации их деятельности, которая осуществляется на уроках. Для предупреждения быстрой утомляемости или снятия её, целесообразно переключать детей с одного вида деятельности на другой, разнообразить виды занятий. Большое значение имеет мягкий доброжелательный тон учителя, внимание к ребёнку, поощрение его малейших успехов.

Предполагаемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Критерии оценивания уровня знаний обучающихся с задержкой психического развития.

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

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

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

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубым нарушением, в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

«1» - упражнение не выполнено, в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре:

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Контрольные упражнения.

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

- бег на 1000м,
- последовательное выполнение изученных элементов,
- 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.

Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации.

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

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения общей физической подготовки.

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).

Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка.

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 после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Футбол.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

Контрольные нормативы (испытания) определения уровня физической подготовленности

| Вид упражнения                           | 6 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)                    | 4.28.00 | 4.40.00 | 4.52.00 |

**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 профилактике 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 6 класс

| № п/п                | Тема урока  | Кол-во часов | Планируемые результаты освоения материала   | Используемые электронные (цифровые) ресурсы   |
|----------------------|---|--------------|---|---|
| I четверть – 24 часа |   |              |   |   |
| 1.                   | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника среднего старта. | 1            | Изучать историю Олимпийских игр. Рассказывать ТБ. Выполнять бег с максимальной скоростью 30м. | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 3.                   | Введение. История футбола.  | 1            | Изучать историю Олимпийских игр.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 4.                   | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.   | 1            | Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 5.                   | Спринтерский бег. Средний старт (до 30-45 м).   | 1            | Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 6.                   | Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  | 1            | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.             | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 7.                   | Спринтерский бег. Средний старт (до 30-45 м).   | 1            | Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 8.                   | Специальные беговые упражнения.   | 1            | Выполнять бег с максимальной скоростью  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>   |

|     |  |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|
|     | Контрольное тестирование – бег 60м.  |   | 60м.  | <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>   |
| 9.  | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 10. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.   | 1 | Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.                                       | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 11. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.   | 1 | Осваивать технику эстафетного бега.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 12. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).                  | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 13. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.   | 1 | Осваивать технику эстафетного бега.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 14. | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 15. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).                  | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 16. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.                         | 1 | Применять прыжковые упражнения.   | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 17. | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 18. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и  | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |

|                       |  |   |   |   |
|-----------------------|--|---|---|---|
|                       | средней частью подъема.  |   | действий.   |   |
| 19.                   | Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.  | 1 | Выполнять метание малого мяча на дальность.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 20.                   | Бег на средние дистанции.  | 1 | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 21.                   | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.                            | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Выполнять бросок набивного мяча на дальность весом 1 кг сидя. | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 22.                   | Кроссовая подготовка.  | 1 | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 23.                   | Кроссовая подготовка. Бег 1000м на результат.  | 1 | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>   |
| 24.                   | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Контрольное тестирование – подтягивание.                                      | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| II четверть – 24 часа |  |   |   |   |
| 25.                   | 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://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 26.                   | ОРУ. Строевые упражнения.  | 1 | Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 27.                   | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.              | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 28. | ОРУ. Строевые упражнения.   | 1 | Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>   |
| 29. | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.   | 1 | Описывать технику акробатических упражнений.   | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 30. | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Отжимание от пола на результат. | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.                        | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>           |
| 31. | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.   | 1 | Описывать технику акробатических упражнений.   | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 32. | ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.                                  | 1 | Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.                                     | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 33. | Удары по летящему мячу серединой подъема.   | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.                        | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>           |
| 34. | ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.                                  | 1 | Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.                                     | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 35. | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>   |
| 36. | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.         | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.                        | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 37. | ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.  | 1 | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.                         | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>           |
| 38. | ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.  | 1 | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.                         | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>  |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
| 39. | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.   | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>   |
| 40. | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 41. | ОРУ. Перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись.   | 1 | Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.                      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 42. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.   | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 43. | ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.  | 1 | Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.                      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 44. | ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.  | 1 | Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.                      | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 45. | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.   | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 46. | ОРУ. Перестроения. Выход на две руки.   | 1 | Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.                      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 47. | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 48. | Остановка летящего мяча внутренней  | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>   |

|                         |   |   |  |  |
|-------------------------|---|---|--|--|
|                         | стороной стопы. Подтягивание в висе на результат.   |   | технических приемов и тактических действий.  | <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>   |
| III четверть – 30 часов |   |   |  |  |
| 49.                     | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 50.                     | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 51.                     | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 52.                     | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 53.                     | Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 54.                     | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.  | <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |

|     |  |   |   |  |
|-----|--|---|---|--|
| 55. | Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 56. | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>  |
| 57. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.   | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.   | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 58. | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.  | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 59. | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.  | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику ведения мяча | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 60. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.  | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 61. | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 62. | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
| 63. | Выбивание мяча ударом ногой.  |   | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.                        | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>   |
| 64. | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>   |
| 65. | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.                                   | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>           |
| 66. | Отбор мяча перехватом.  | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.                        | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>           |
| 67. | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 68. | 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://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 69. | Отбор мяча толчком плеча в плечо.   | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.                        | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 70. | 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                  | <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
|     |   |   | типичные ошибки.   |  |
| 71. | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 72. | Отбор мяча в подкате.   | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>  |
| 73. | ОРУ с волейбольными мячами. Основная стойка волейболиста.               | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 74. | ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху.          | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 75. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.                 | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 76. | ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху и снизу.  | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 77. | ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча в парах на месте, 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>   |
| 78. | ОРУ. Ведение, удар (перемещение)  | 1 | Расширение двигательного опыта за счет   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>  |

|                        |  |   |  |   |
|------------------------|--|---|--|---|
|                        | мяча, остановка, удар по воротам).<br>Подтягивание в висе на результат.<br>Подвижная игра «Пионербол». |   | упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.   |   |
| IV четверть – 27 часов |  |   |  |   |
| 79.                    | Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).  | 1 | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 80.                    | Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).  | 1 | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 81.                    | Ловля катящегося мяча.   | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 82.                    | Специальные беговые упражнения.<br>Контрольное тестирование – бег 30м.                                 | 1 | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 83.                    | Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).  | 1 | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.  | <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 84.                    | Ловля мяча, летящего навстречу.  | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 85.                    | Специальные беговые упражнения.<br>Контрольное тестирование – бег 60м.                                 | 1 | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 86.                    | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.   | 1 | Осваивать технику эстафетного бега.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |

|     |  |   |  |   |
|-----|--|---|--|---|
|     |  |   |  | <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 87. | Ловля мяча сверху в прыжке.  | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 88. | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 89. | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 90. | Отбивание мяча кулаком в прыжке.   | 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><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |
| 91. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | Применять прыжковые упражнения.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 92. | Метание малого мяча.   | 1 | Выполнять метание малого мяча на дальность. Соблюдать правила безопасности при метании.                                  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 93. | Ловля мяча в падении (без фазы полёта).  | 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><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 94. | Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.                  | 1 | Выполнять метание малого мяча на дальность.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 95. | Бег на средние дистанции.  | 1 | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.   | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a> |

|              |  |            |   |   |
|--------------|--|------------|---|---|
| 96.          | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 1          | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> |
| 97.          | Бег на средние дистанции.  | 1          | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 98.          | Бег на средние дистанции.  | 1          | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 99.          | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 1          | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 100.         | 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><br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>         |
| 101.         | Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.  | 1          | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 102.         | Учебная игра.  | 1          | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 103.         | Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.                               | 1          | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.  | <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a><br><a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>  |
| 104.         | Подвижная игра «Лапта».  | 1          | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.  | <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| 105.         | Учебная игра.  | 1          | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. | <a href="https://yrok.pf">https://yrok.pf</a>   |
| <b>Итого</b> |  | <b>105</b> |   |   |

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

Учебно-методическое обеспечение:

1. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
3. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 181 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры: справ. - метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ», 2003. – 526 с.
6. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М.: Просвещение, 1998. – 128 с.
7. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 1990. – 205 с.
8. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М.: Academia, 1999. – 158 с.
9. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 275 с.
10. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М.: Сов. спорт, 2004. – 158 с.
11. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П. – М.: Просвещение, 2017. – 151 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 25

Всего 3 тома страниц.

Директор Неманского СУВУ

А.В. Катаева

