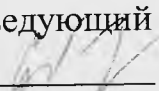


Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

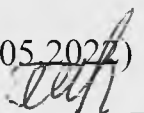
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

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 «Б» класса
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальным нарушением)
2022 – 2023 учебный год

Рассмотрено на заседании МО
учителей
(протокол № 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.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5-9 классов, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» (авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010 г.). Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Настоящая адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 6 классах 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 УО 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 Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- 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»;

- Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программа воспитания Неманского СУВУ на 2021 – 2024 год;
- Устава Неманского СУВУ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Предполагаемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью. 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 и предметных результатов по физической культуре.

Критерии оценивания уровня знаний обучающихся с умственной отсталостью.

«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 предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

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

- Владение 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;

- Владение 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.

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 физкультурминуток; 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 3х10м.

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 вперед, 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 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 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.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://yrok.pf
3.	Введение. История футбола.	1	Изучать историю Олимпийских игр.	https://nsportal.ru https://yrok.pf
4.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://yrok.pf
5.	Спринтерский бег. Средний старт (до 30-45 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://yrok.pf
6.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
7.	Спринтерский бег. Средний старт (до 30-45 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://infourok.ru

8.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://yrok.pф
9.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
10.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф
11.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://yrok.pф
13.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	https://infourok.ru https://yrok.pф
14.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф
16.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф

	места.			
17.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	Применять прыжковые упражнения. Соблюдать правила безопасности при метании.	https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pf
18.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://yrok.pf
19.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	https://gto.ru https://yrok.pf
20.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://yrok.pf
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.	https://resh.edu.ru https://yrok.pf
22.	Кроссовая подготовка.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
23.	Кроссовая подготовка. Бег 1000м на результат.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://yrok.pf
24.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Контрольное тестирование – подтягивание.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://yrok.pf
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pf
26.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://infourok.ru
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.	https://gto.ru https://infourok.ru
28.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://yrok.pf
29.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	https://gto.ru https://yrok.pf
30.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Отжимание от пола на результат.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
31.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	https://gto.ru https://yrok.pf
32.	ОРУ. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	https://gto.ru https://yrok.pf
33.	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://yrok.pf
34.	ОРУ. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	https://gto.ru https://infourok.ru
35.	ОРУ. Оценка техники выполнения	1	Расширять двигательный опыт за счет	https://resh.edu.ru

	кувырков и стойки па лопатках на результат.		упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	https://ypok.pф
36.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
37.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru
38.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://gto.ru https://ypok.pф
39.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://ypok.pф
40.	ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://gto.ru https://ypok.pф
41.	ОРУ. Перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
42.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
43.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
44.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://ypok.pф
45.	Остановка катящегося мяча внешней	1	Показ отдельных упражнений.	https://gto.ru

	стороной стопы.		Отработка технических приемов и тактических действий.	https://infourok.ru
46.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://infourok.ru
47.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru
48	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Подтягивание в висе на результат.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://infourok.ru
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.).	https://gto.ru https://infourok.ru
50.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
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.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
52.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
53.	Ведение и передача мяча двумя	1	Описывать технику изучаемых игровых	https://resh.edu.ru

	руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.		приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://yrok.pф
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.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
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.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
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.	https://gto.ru https://yrok.pф
57.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://yrok.pф
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	https://gto.ru https://yrok.pф
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	https://gto.ru https://yrok.pф

			ведения мяча	
60.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://yrok.pf
61.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru
62.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	https://gto.ru https://yrok.pf
63.	Выбивание мяча ударом ног.		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://yrok.pf
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.	https://gto.ru https://yrok.pf
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.	https://resh.edu.ru https://yrok.pf
66.	Отбор мяча перехватом.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://yrok.pf
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.	https://resh.edu.ru https://yrok.pf
68.	Ведение мяча с изменением	1	Описывать технику изучаемых игровых	https://gto.ru

	скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.		приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://infourok.ru https://nsportal.ru
69.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://infourok.ru
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 типичные ошибки.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru
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.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
72.	Отбор мяча в подкате.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://ypok.pф
73.	ОРУ с волейбольными мячами. Основная стойка волейболиста.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://gto.ru https://infourok.ru
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.	https://gto.ru https://ypok.pф
75.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://ypok.pф

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.	https://gto.ru https://yrok.pф
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru
78.	ОРУ. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	https://gto.ru https://yrok.pф
IV четверть – 27 часов				
79.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 30м.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
80.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 30м.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
81.	Ловля катящегося мяча.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
82.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 30м.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
83.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 60м.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
84.	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их	https://resh.edu.ru https://yrok.pф

			самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
85.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru
86.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	https://gto.ru https://infourok.ru
87.	Ловля мяча сверху в прыжке.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
88.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
89.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://yrok.pf
90.	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
91.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pf
92.	Метание малого мяча.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность. Соблюдать правила безопасности при метании.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
93.	Ловля мяча в падении (без фазы	1	Описывать технику изучаемых игровых	https://resh.edu.ru

	полёта).		приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://yrok.pф
94.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	https://gto.ru https://yrok.pф
95.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://infourok.ru
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.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
97.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
98.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
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.	https://gto.ru https://yrok.pф
100.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	Выполнять бросок набивного мяча на дальность весом 1 кг сидя.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф
101.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://resh.edu.ru https://yrok.pф
102.	Учебная игра.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://yrok.pф
Итого		102		

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. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – 399 с.

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2003. – 181 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры: справ. - метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ», 2003. – 526 с.

7. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М.: Просвещение, 1998. – 128 с.

8. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 1990. – 205 с.

9. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М.: Academia, 1999. – 158 с.

10. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 275 с.

11. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М.: Сов. спорт, 2004. – 158 с.

12. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П. – М.: Просвещение, 2017. – 151 с.

13. 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 89

А. В. Катаева
Директор Неманского СУВУ

А. В. Катаева

