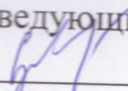


Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

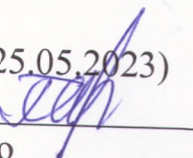
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий учебной частью  
 Г. С. Вольските  
«23» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
 А. В. Катаева  
«23» июня 2023 г.



Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
5 «А» класса  
для обучающихся с задержкой психического развития  
2023 – 2024 учебный год

Рассмотрено на заседании МО  
учителей  
(протокол № 9 от 25.05.2023)  
Руководитель МО   
И. С. Гайвороненко

г. Неман  
2023 год

## 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 5 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 третьего 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 основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 18.12.2020 №61573;
- Приказ 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»;

- Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 18.03.2022 1/22;

- Программа воспитания Неманского СУВУ на 2021 – 2024 год;
- Устав Неманского СУВУ.

С авторской программой «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2021).

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

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

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате.

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.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

- готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего

социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

- обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

- оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения.

Предметные результаты

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.



### 3. Содержание учебного предмета

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

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

Контрольные упражнения.

- бег на 30м и 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднятие туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м (без учета времени),
- последовательное выполнение пяти кувырков,
- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- челночный бег 3х10м.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Модуль Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»

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

Акробатические упражнения и комбинации.

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

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ногами врозь.

Упражнения на невысокой перекладине: подъём в упор с прыжка.

Упражнения на брусьях.

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

Упражнения общей физической подготовки.

Модуль «Легкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

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

Метание малого мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Модуль «Спортивные игры»

- Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

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

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

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

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

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Контрольные нормативы (испытания) определения уровня физической подготовленности

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

Поднимание туловища за 1 мин (раз)	36	30	22
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	34	28	21
Бег 1000 м (мин, сек)	Без учета времени		

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

- знать/понимать:
  - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и 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 5 класс

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

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

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

				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
21.	ОРУ. Строевые упражнения. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
22.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
23.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
24.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Отжимание от пола на результат.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
25.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>
26.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф">https://yrok.pф</a>

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



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

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

	ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
46.	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> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
47.	Оценка техники ведения мяча на результат. Игра в мини-баскетбол.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
48.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
49.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
50.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a> <a href="https://ypok.pф">https://ypok.pф</a>
51.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

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

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

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

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

Учебно-методическое обеспечение:

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

Электронно-образовательные ресурсы:

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

Электронно-программное обеспечение:

- Компьютер.
- Презентационное оборудование.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 23 (двадцать три) страниц.

А. В. Катаева  
Директор Неманского СУВУ

А. В. Катаева

