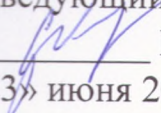


Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

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»
6 «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 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 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 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.

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 ступени 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,
- поднятие 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.

Организующие 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 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				
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.	https://gto.ru https://infourok.ru
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pf
3.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
4.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pf
5.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pf
6.	Специальные беговые упражнения. Контрольное	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://infourok.ru

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

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

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

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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
28.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
29.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://gto.ru https://infourok.ru
30.	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://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
31.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
32.	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://ypok.pф
33.	ОРУ. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Повторять изученные элементы.	https://gto.ru https://infourok.ru

				https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
34.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
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.).	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
36.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности.	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
37.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://ypok.pф
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
39.	Ведение и передача мяча двумя	1	Описывать технику изучаемых игровых	https://gto.ru

	руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.		приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://ypok.pф
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	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
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	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
43.	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 https://resh.edu.ru https://ypok.pф
44.	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://ypok.pф
45.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их	https://gto.ru https://infourok.ru

	ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://ypok.pф
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
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.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://ypok.pф
51.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	https://gto.ru https://infourok.ru

			развитие основных физических качеств.	https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
52.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
53.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
54.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
55.	Кроссовая подготовка.	1	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	https://gto.ru https://infourok.ru https://ypok.pф
56.	ОРУ. 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://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф
IV четверть				
57.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

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

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

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 24 (двадцать)
страниц страниц.

Директор Неманского СУВУ

А. В. Катаева

