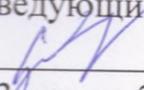


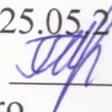
Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

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

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



Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
8 «Б» класса
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальным нарушением)
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.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 5-9 классы, (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», 2019 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 Настоящая адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 8 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 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 обучающимися 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 8 классе представлены соответственно 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;

- 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;

- 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 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.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия).

Основные правила развития физических качеств.

Физическая культура человека.

Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы).

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,
- 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.

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. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. В стойке на лопатках развести и свести ноги. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Из упора присев кувырк вперед в упор присев, о.с.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

- Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

- Упражнения и комбинации на невысокой перекладине: подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

- Упражнения на брусках.

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

Комбинация 2. Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

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.

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	8 класс		
	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	550	450	390
Прыжки в длину с места (см)	210	185	165
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,0	8,5	9,0
Прыжки в длину с разбега (см)	390	350	300
6-минутный бег (м)	1450	1250	1150
Метание мяча (м)	39	31	23
Подтягивание из виса (раз)	10	8	5
Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	110	100	90
Наклон вперед стоя (см)	11	8	5
Вис на перекладине (сек)	30	26	22
Бег 30 м (сек)	4,8	5,0	5,6
Бег 60 м (сек)	9,2	10,0	10,8
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	44	40	35
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	25	20	15

Бег 1000 м (мин, сек)	4.00.00	4.20.00	4.50.00
-----------------------	---------	---------	---------

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

- знать/понимать:
 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4. Тематическое планирование учебного предмета.

Таблица тематического планирования по физической культуре на 8 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://infourok.ru https://урок.рф
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://infourok.ru
3.	Введение. История футбола.	1	Изучать историю Олимпийских игр.	https://gto.ru
4.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://infourok.ru
5.	Спринтерский бег. Средний старт (до 30-45 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://урок.рф
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://урок.рф
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://infourok.ru
9.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	https://gto.ru https://infourok.ru

	различных исходных положений.		тактических действий.	https://урок.пф
10.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://урок.пф
11.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	https://gto.ru https://урок.пф
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://infourok.ru
13.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	https://gto.ru https://infourok.ru
14.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://урок.пф
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://infourok.ru
16.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://infourok.ru
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://урок.пф
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://gto.ru https://infourok.ru https://урок.пф
19.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	https://gto.ru https://урок.пф
20.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://infourok.ru

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://gto.ru https://урок.пф
22.	Кроссовая подготовка.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://infourok.ru https://урок.пф
23.	Кроссовая подготовка. Бег 1000м на результат.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://урок.пф
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://урок.пф
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://урок.пф
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://resh.edu.ru https://урок.пф
28.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://resh.edu.ru https://урок.пф
29.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	https://infourok.ru https://урок.пф
30.	Удары по летящему мячу внутренней	1	Показ отдельных упражнений.	https://gto.ru

	стороной стопы. Отжимание от пола на результат.		Отработка технических приемов и тактических действий.	https://infourok.ru https://урок.рф
31.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	https://gto.ru https://урок.рф
32.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	https://gto.ru https://урок.рф
33.	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
34.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
35.	ОРУ. Оценка техники выполнения изученных элементов в комбинации.	1	Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
36.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://infourok.ru https://урок.рф
37.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
38.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
39.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	https://gto.ru https://infourok.ru

			тактических действий.	https://упок.рф
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://resh.edu.ru https://упок.рф
41.	ОРУ. Перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://упок.рф
42.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
43.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
44.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://упок.рф
45.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://упок.рф
46.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://упок.рф
47.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://упок.рф
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	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

	игроков.		утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	
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://урок.рф
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://gto.ru https://урок.рф
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://урок.рф
53.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
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://урок.рф
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://урок.рф
56.	Бросок двумя руками от головы с места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,	https://gto.ru https://infourok.ru

			осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
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://infourok.ru
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://infourok.ru https://упок.пф
59.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику ведения мяча	https://gto.ru https://infourok.ru
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://infourok.ru
61.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	https://resh.edu.ru https://упок.пф
62.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	https://resh.edu.ru https://упок.пф
63.	Выбивание мяча ударом ногой.		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

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://урок.рф
65.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. 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://урок.рф
66.	Отбор мяча перехватом. Игра в мини-баскетбол.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
67.	Оценка техники стойки и передвижений игрока, 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://урок.рф
68.	ОРУ с волейбольными мячами. Основная стойка волейболиста.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
69.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
70.	ОРУ с волейбольными мячами. Основная стойка волейболиста.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,	https://gto.ru https://infourok.ru

			осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
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://gto.ru https://урок.рф
72.	Отбор мяча в подкате.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
73.	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://урок.рф
74.	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками снизу.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://урок.рф
75.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
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	https://gto.ru https://урок.рф

			ошибки.	
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://resh.edu.ru https://урок.пф
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://урок.пф
IV четверть – 27 часов				
79.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://урок.пф
80.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://урок.пф
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://урок.пф
82.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 30м.	https://nsportal.ru https://урок.пф
83.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	Выполнят бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://урок.пф
84.	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.пф

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

			выявляя и устраняя типичные ошибки.	
94.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	https://gto.ru https://infourok.ru
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://урок.рф
97.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://урок.рф
98.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
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://infourok.ru https://урок.рф
100.	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://урок.рф
101.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
102.	Учебная игра.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
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 в 3 (три) страниц.

А. В. Катаева
Директор Неманского СУВУ

