



## 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.

- Владение 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 вперёд в упор присев, о.с.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат 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.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</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>
3.	Введение. История футбола.	1	Изучать историю Олимпийских игр.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
5.	Спринтерский бег. Средний старт (до 30-45 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
6.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
7.	Спринтерский бег. Средний старт (до 30-45 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
8.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	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>
9.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

	различных исходных положений.		тактических действий.	<a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
10.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
11.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13.	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>
14.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
16.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
17.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	Применять прыжковые упражнения. Соблюдать правила безопасности при метании.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
18.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
19.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
20.	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>

21.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Выполнять бросок набивного мяча на дальность весом 1 кг сидя.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
22.	Кроссовая подготовка.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
23.	Кроссовая подготовка. Бег 1000м на результат.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
24.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Контрольное тестирование – подтягивание.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
II четверть – 24 часа				
25.	Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	1	Соблюдать ТБ. Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
26.	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>
27.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
28.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
29.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.пф">https://урок.пф</a>
30.	Удары по летящему мячу внутренней	1	Показ отдельных упражнений.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>

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

			тактических действий.	<a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
40.	ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
41.	ОРУ. Перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
42.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
43.	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://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
44.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
45.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
46.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
47.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://упок.рф">https://упок.рф</a>
48.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Подтягивание в висе на результат.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
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,	<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>

	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.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
51.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
52.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
53.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
54.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
55.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
56.	Бросок двумя руками от головы с места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>



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

64.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
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.	<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>
66.	Отбор мяча перехватом. Игра в мини-баскетбол.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
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.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
68.	ОРУ с волейбольными мячами. Основная стойка волейболиста.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
69.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
70.	ОРУ с волейбольными мячами. Основная стойка волейболиста.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

			осваивать их 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://урок.рф">https://урок.рф</a>
71.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
72.	Отбор мяча в подкате.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
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.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
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.	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
75.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
76.	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>

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

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

			выявляя и устраняя типичные ошибки.	
94.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
95.	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>
96.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
97.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
98.	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://урок.рф">https://урок.рф</a>
99.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
100.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	Выполнять бросок набивного мяча на дальность весом 1 кг сидя.	<a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
101.	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://урок.рф">https://урок.рф</a>
102.	Учебная игра.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	<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://урок.рф">https://урок.рф</a>
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

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

Учебно-методическое обеспечение:

1. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
3. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
4. 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)  
двух (два) страниц.

Директор Неманского СУВУ  
А. В. Катаева

