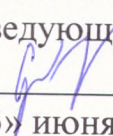



Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

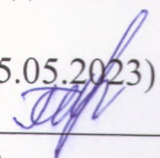
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

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»
9 «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 9 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 второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану образовательного учреждения «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа».

Рабочая программа разработана с учетом Программы воспитания учреждения на 2021 – 2024 года и нацелена на коррекцию поведения обучающихся, социализацию и адаптацию их в современном обществе, налаживание ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми, формирование у них системных знаний, в том числе о различных аспектах развития России и мира, гражданской идентичности в рамках преподавания учебного предмета.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР составлена на 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 РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «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»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Программа воспитания Неманского СУВУ на 2021 – 2024 год;

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

- Устав Неманского СУВУ.

Согласно учебному плану, на освоения предмета «Физическая культура» отводит 102 часа в 9 классе, из расчёта 3 часа в неделю.

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 обучающихся, 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.

Цель: обеспечение успешного обучения и совместного взаимодействия детей с ОВЗ со сверстниками.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ:

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно-двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечнососудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

II. Образовательные задачи:

1. Вооружать обучающихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;

2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы-обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

III. Воспитательные задачи:

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для обучающихся в школе и в спортивном зале;

2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;

3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;

4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

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.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, в играх учащийся показал знание правил, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрее 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 быстрее 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 9 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

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

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Владение 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.

Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.

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,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м,
- последовательное выполнение изученных элементов,

- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- челночный бег 3x10м.

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 перекаат 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, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

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 брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема.

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	9 класс		
	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	550	450	390
Прыжки в длину с места (см)	220	200	180
Челночный бег 3*10 м (сек)	7,9	8,5	8,7
Прыжки в длину с разбега (см)	410	380	350
6-минутный бег (м)	1550	1350	1250
Метание мяча (м)	45	40	31
Подтягивание из виса (раз)	11	9	6

Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	120	115	105
Наклон вперед стоя (см)	12	8	5
Вис на перекладине (сек)	40	35	25
Бег 30 м (сек)	4,5	4,8	5,2
Бег 60 м (сек)	8,8	9,8	10,5
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	44	40
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	32	28	24
Бег 1000 м (мин, сек)	3.57.00	4.10.00	4.27.00

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 9 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://урок.рф
3.	Введение. История футбола.	1	Изучать историю Олимпийских игр.	https://gto.ru https://infourok.ru
4.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://урок.рф
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://resh.edu.ru https://урок.рф
7.	Спринтерский бег. Средний старт (до 30-45 м).	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://урок.рф
8.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://infourok.ru https://урок.рф
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.	
10.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Выполнять бег с максимальной скоростью 60м.	https://resh.edu.ru https://упок.пф
11.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	https://resh.edu.ru https://упок.пф
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://упок.пф
13.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	https://gto.ru https://упок.пф
14.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://упок.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://упок.пф
16.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://упок.пф
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://упок.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://resh.edu.ru https://упок.пф
19.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	https://infourok.ru https://упок.пф
20.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://упок.пф

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.рф
22.	Кроссовая подготовка.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://nsportal.ru https://урок.рф
23.	Кроссовая подготовка. Бег 1000м на результат.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru
24.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Контрольное тестирование – подтягивание.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://infourok.ru https://урок.рф
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, четко выполняют строевые приемы.	https://infourok.ru https://урок.рф
26.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
27.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://урок.рф
28.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	https://infourok.ru
29.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	https://урок.рф
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://урок.пф
31.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений.	https://урок.пф
32.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	https://resh.edu.ru https://урок.пф
33.	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://урок.пф
34.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Разучивать акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	https://gto.ru https://урок.пф
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.пф
36.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://урок.пф
37.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://resh.edu.ru https://урок.пф
38.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://resh.edu.ru https://урок.пф
39.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и	https://resh.edu.ru https://урок.пф

			тактических действий.	
40.	ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	https://gto.ru https://упок.пф
41.	ОРУ. Перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://infourok.ru https://nsportal.ru
42.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://упок.пф
43.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://упок.пф
44.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://упок.пф
45.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://упок.пф
46.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://infourok.ru
47.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.	https://gto.ru https://упок.пф
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://упок.пф
III четверть – 30 часов				
49.	Физическое развитие человека. Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Стойка и передвижения игроков.	1	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные	https://resh.edu.ru https://упок.пф

			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://gto.ru
51.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://resh.edu.ru https://упок.пф
52.	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://упок.пф
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://gto.ru https://упок.пф
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://gto.ru https://упок.пф
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://упок.пф
56.	Бросок двумя руками от головы с места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя	https://gto.ru https://упок.пф

			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://упок.рф
58.	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://resh.edu.ru https://упок.рф
59.	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://resh.edu.ru https://упок.рф
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://упок.рф
61.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	https://gto.ru https://упок.рф
62.	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
63.	Выбивание мяча ударом ногой.		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://упок.рф
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://упок.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://resh.edu.ru https://ypok.pф
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://ypok.pф
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://ypok.pф
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://gto.ru https://ypok.pф
69.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://infourok.ru
70.	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://ypok.pф
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://ypok.pф
72.	Отбор мяча в подкате.	1	Показ отдельных упражнений.	https://resh.edu.ru

			Отработка технических приемов и тактических действий.	https://urok.pф
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://urok.pф
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://gto.ru https://urok.pф
75.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	https://gto.ru https://infourok.ru
76.	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://gto.ru https://infourok.ru https://urok.pф
77.	ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча в парах на месте, в движении.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://resh.edu.ru https://urok.pф
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://resh.edu.ru https://urok.pф
IV четверть – 24 часа				
79.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://urok.pф

80.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	https://gto.ru https://упок.рф
81.	Ловля катящегося мяча.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://gto.ru https://упок.рф
82.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	https://infourok.ru https://nsportal.ru
83.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	https://gto.ru https://infourok.ru
84.	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://resh.edu.ru https://упок.рф
85.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	https://resh.edu.ru https://упок.рф
86.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Осваивать технику эстафетного бега.	https://gto.ru https://упок.рф
87.	Ловля мяча сверху в прыжке.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://infourok.ru https://упок.рф
88.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://упок.рф
89.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru

	7-9 шагов разбега.			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://infourok.ru https://урок.рф
91.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения.	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru
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, выявляя и устраняя типичные ошибки.	https://resh.edu.ru https://урок.рф
94.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность.	https://gto.ru https://урок.рф
95.	Бег на средние дистанции.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	https://gto.ru https://урок.рф
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://урок.рф
99.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и	1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических	https://gto.ru https://урок.рф

	тактических действий.		приемов и тактических действий.	
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://resh.edu.ru https://yrok.pf
101.	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://yrok.pf
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://resh.edu.ru https://yrok.pf
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 НЦ 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. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 256 с.
14. 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.пф>

Электронно-программное обеспечение:

- Компьютер.
- Презентационное оборудование.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 25 (двадцать) страниц.

Директор Неманского СУВУ

А. В. Катаева

