

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский
район Удмуртской Республики в лице Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской
Республики"
МБОУ Кизнерская сельская ООШ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
на педсовете

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Газизова Е.П.
Протокол №4
от «29» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Протокол №7
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Приказ №57
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7)

с. Кизнер, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающегося 6 класса с ЗПР (вариант 7.2).

Обучение организуется в соответствии с рекомендациями ТПМПК, в условиях общеобразовательного класса и учитывает требования федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ОВЗ.

Программа разработана на основании:

1. Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.10г. №1897.
2. Основной образовательной программы основного общего образования 2020-2021г. Приказ №237 от 31.08.2020г.
3. Авторской программы «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях.- 9-е изд. - М: Просвещение,2021.
4. Учебного плана МБОУ Кизнерская сельская школа
5. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию к реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- 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) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенство» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека, кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием раздела является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значимый по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры. Способствует обучению детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами в вариативно изменяющихся внешних условиях. Это весьма важно для школьников, которые готовятся продолжить свое образование в системе средних профессиональных учебных заведениях. В качестве общей физической и технической подготовки, в программу включаются физические и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.) Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения урока, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 70 часов в год (2 часа в неделю).

Программа реализуется с использованием учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5, 6,7 классы» под редакцией М.Я. Виленкина и В.И. Ляха. Просвещение 2020 г.

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС, данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории развития физической культуры;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование коммуникативной компетенции в общении со сверстниками во время образовательной деятельности;
- владеть знаниями предупреждения травматизма на занятиях ФК, оказания первой помощи при травмах;

- умение планировать режим дня;
- формирование положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- умение бегать с максимальной скоростью 60м, эстафетный бег, в равномерном темпе до 10 минут, прыгать в длину с места и разбега, в высоту с разбега;
- метать на дальность и на меткость, метать малый мяч 150гр с места и 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели;
- уметь играть в современный пионербол, б/бол, мини-футбол, в/бол по упрощенным правилам;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, опорные прыжки, комбинации упражнений на гимнастических снарядах;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по л/а, б/болу, мини-футболу, пионерболу с элементами в/бола;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, гигиену занятий и личную гигиену, помогать товарищам осваивать сложные упражнения.

Метапредметные результаты.

- формирование качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности, а также в реальной повседневной жизни учащихся;
- понимание физической культуры как явления культуры общества;
- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим;
- стремление к освоению новых знаний и умений, добросовестное выполнение домашних заданий;
- воспитание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

Регулятивные УУД:

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - излагать их содержание;
 - владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;

- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Предметные результаты.

- приобретение знаний о способах двигательной деятельности, умение творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий по физической культуре;
- умение составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, профилактики нарушений осанки, плоскостопия, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- умение вести дневник самонаблюдения;
- умение оказывать первую помощь при спортивных травмах.

Знания о физической культуре.

Ученик научится:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- наблюдать за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур..*

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание учебного предмета

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, и развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливания организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерения резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические приемы и комбинации.

Ритмическая гимнастика (Девочки).

Опорные прыжки.

Упражнение и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнение и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнение и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки); и на параллельных брусьях (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание. Основные виды плавания. Старты, повороты, финиш.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Физическая подготовка. Упражнение для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие силы, выносливости, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие силы, выносливости, координации движений, быстроты.

Плавание. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Тема	Количество часов	Виды деятельности
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1	Инструктаж, практические занятия
2	Высокий старт. Бег на 30м	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
3	Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60 м Входной контроль	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
4	Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000 м	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
5	Челночный бег 4 по 10 м.	1	Упражнения на развитие скоростно-

			силовых качеств, игры
6	Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
7	Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов	1	Упражнения на развитие координационных способностей
8	Учет результата метания мяча с разбега 5-7 шагов	1	Общеразвивающие упражнения
9	Кроссовый бег 1000 м.	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
10	Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
11	Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
12	Разучивание перекатом назад стойка на лопатках.	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
13	Выполнение стойки «мост»	1	ОРУ
14	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов	1	ОРУ
15	Акробатическая комбинация из 3-5 элементов. Зачет.	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
16	Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
17	Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
18	Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
19	Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от	1	Упражнения на развитие скоростно-

	груди, стоя на месте		силовых качеств, игры
20	Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
21	Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
22	Учет броска мяча	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
23	Разучивание действий игрока нападения	1	Общеразвивающие упражнения
24	Совершенствование действий игрока нападения	1	Общеразвивающие упражнения
25	Учебные игры по упрощенным правилам	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
26	Командная игра на одно кольцо	1	Общеразвивающие упражнения
27	Вводный урок. Разучивание передач мяча.	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
28	Совершенствование передач мяча.	1	Общеразвивающие упражнения
29	Разучивание приема мяча	1	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
30	Совершенствование приема мяча.	1	Общеразвивающие упражнения
31	Учет передачи мячи мяча.	1	Общеразвивающие упражнения
32	Учет передачи мячи мяча.	1	Общеразвивающие упражнения
33	ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	1	Инструктаж, практические занятия
34	Разучивание одновременно двушажного хода. Контрольная работа	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры

35	Совершенствование одновременно двушажного хода.	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
36	Контроль техники одновременно двушажного хода	1	Общеразвивающие упражнения
37	Разучивание одновременно безшажного хода	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
38	Разучивание одновременно одношажного хода	1	Общеразвивающие упражнения
39	Совершенствование одновременно одношажного хода	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
40	Контроль техники одновременно одношажного хода		Общеразвивающие упражнения
41	Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы.	1	Общеразвивающие упражнения
42	Разучивание подъема на склон ёлочкой	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
43	Совершенствование подъема на склон ёлочкой.	1	Общеразвивающие упражнения
44	Контроль техники подъема на склон ёлочкой.	1	Общеразвивающие упражнения
45	Совершенствование спуска со склона в средней стойке	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
46	Разучивание торможений и поворотов плугом.	1	Общеразвивающие упражнения
47	Передвижение в медленном темпе до 3 км.	1	Общеразвивающие упражнения
48	Передвижение в медленном темпе до 3 км	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
49	Разучивание подачи мяча	1	Общеразвивающие упражнения
50	Совершенствование подачи мяча	1	Общеразвивающие упражнения
51	Учет подачи мяча.	1	Упражнения на развитие координационных

			способностей, игры
52	Разучивание блокирования	1	Общеразвивающие упражнения
53	Совершенствование действий в нападении	1	Общеразвивающие упражнения
54	Разучивание действий в защите	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
55	Совершенствование действий в нападении.	1	Упражнения на развитие выносливости
56	Учебная игра по правилам	1	Упражнения на развитие выносливости
57	Разучивание всок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см.	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
58	Совершенствование всок в упор	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
59	Разучивание комплекса упражнений на гимнастическом бревне	1	Общеразвивающие упражнения
60	Учет комплекса упражнений на гимнастическом бревне	1	Общеразвивающие упражнения
61	Совершенствование действий в нападении	1	Упражнения на развитие выносливости
62	Учебная игра по упрощенным правилам	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
63	Разучивание комплекса упражнений на гимнастических кольцах	1	Общеразвивающие упражнения
64	Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»	1	Общеразвивающие упражнения
65	96 Учет прыжка в высоту способом «Перешагивание»	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
66	Совершенствование челночного бега	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры

67	Учет челночного бега.	1	Упражнения на развитие координационных способностей, игры
68	Контроль двигательной подготовки	1	Общеразвивающие упражнения

Уровень физической подготовленности учащихся (Нормативы)

№	Учебные нормативы	Оценки		
		3	4	5
1	60 м	11,1	10,4	9,8
2	300м	1,05	1,00	55
3	1000 м кросс	5,10	4,50	4,30
4	Прыжок в длину с разбега	260	310	330
5	Прыжок в высоту	95	110	120
6	Метание мяча(150 г)	22	28	35
7	Челночный бег4х9м	11,5	10,3	10,00
8	Прыжок в длину с места.	145	170	180
9	Прыжки через скакалку(30 сек)	35	40	50
10	Поднимание туловища за 30 сек.	18	21	24
11	Подтягивание	1	5	7

УМК:

1

В.Я. Виленский Физическая культура. Учебник 5 – 7 классы/. – М., Просвещение, 2020

2

В. И. Лях Мой друг - физкультура: учебник для учащихся \5-7 классов /. - М.: Просвещение, 2006

3

Примерные программы по учебным предметам в 2 ч. Ч. 2 - 4-е изд. перераб. - М.: Просвещение, 2011 - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

4

В. И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. 5-6 классы /. - М.: Вако, 2006

5

Физическая культура Тестовый контроль 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2014

6

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2015

Интернет-ресурсы:

1 <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".

2 <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

3 <http://www.google.com.ru/> Google.

4 www.lib.sportedu.ru/ Физическая культура. Научно-методический журнал.

5 www.lib.sportedu.ru/ Теория и практика физической культуры.

Научно- теоретический журнал.

6 <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/> Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).

7 <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»

8 <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».

9 <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.

10 <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с правилами спортивных