



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**МУ УО Ташлинского района**  
**МБОУ Благодарновская СОШ**

РАССМОТРЕНО  
Методическим  
объединением учителей  
естественного цикла

  
\_\_\_\_\_  
Л.Н.Козловская  
Протокол №1 от 26.08.2024

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР

  
\_\_\_\_\_  
А.А.Мозалевская

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
Благодарновская СОШ

  
\_\_\_\_\_  
Е.М.Решетова  
Приказ от 30.08.2024 г. №  
221



**Адаптированная рабочая программа**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**для обучающихся с ОВЗ**  
**6 класс**  
(индивидуальное обучение на дому)

с. Благодарное, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» изучается только на теоретическом уровне (так как ребенок инвалид).**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана с учетом общих образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (индивидуальное обучение на дому). К категории обучающихся с задержкой психического развития относятся обучающиеся, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта.

- При задержке психического развития у детей формирование предметных знаний, умений, навыков затруднено в результате нарушения психомоторных функций. У обучающихся отмечается недостаточная общая координация движений, затруднено переключение с одного движения на другое, нарушены память и внимание. Нередко возникают трудности в манипулировании предметом. Отмечается моторная неловкость (в руке часто наблюдается повышение тонуса мышц-сгибателей, в ноге – разгибателей). Нарушение общей моторики выражается в трудности выполнения таких заданий как бег на полной ступне, прыжки на одной и двух ногах вместе, действия мячом, а также быстрая утомляемость, отвлечение на уроке приводят к тому, что возникает неорганизованность, импульсивность, низкая продуктивность на уроке. Навыки формируются крайне медленно, для их закрепления требуется многократные упражнения, указания, напоминания. Основу для содержания адаптированной рабочей программы по физической культуре составляют психолого-дидактические принципы коррекционно-развивающего обучения, а именно:
- Использование методов и приемов обучения с ориентацией на «зону ближайшего развития» обучающегося, создание оптимальных условий для реализации его потенциальных возможностей;
- Осуществление коррекционной направленности учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего решение задач общего развития, воспитания и коррекции познавательной деятельности и речи обучающегося, преодоление индивидуальных недостатков развития;
- Определение оптимального содержания учебного материала и его отбор в соответствии с поставленными задачами.

Адаптированная рабочая программа по предмету включает в себя цели и задачи коррекционной работы:

### **Совершенствование движений и сенсомоторного развития:**

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;

### **Коррекция отдельных сторон психической деятельности:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие слухового внимания и памяти;

### **Развитие основных мыслительных операций:**

- формирование навыков соотносительного анализа;
- формирование умения планировать свою деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

### **Развитие различных видов мышления:**

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

## **Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица)**

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

Адаптированная образовательная программа по физической культуре предусматривает дифференциацию образовательного материала, то есть отбор методов, средств, приемов, заданий, упражнений, соответствующих уровню психофизического развития, на практике обеспечивающих усвоение обучающимися образовательного материала. Дифференциация программного материала соотносится с дифференциацией категории обучающихся в соответствии со степенью выраженности, характером, структурой нарушения психического развития. Для обеспечения системного усвоения знаний по предмету осуществляется:

- усиление практической направленности изучаемого материала;
- выделение существенных признаков изучаемых явлений;
- опора на жизненный опыт ребенка;
- опора на объективные внутренние связи содержания изучаемого материала в рамках предмета;
- соблюдение необходимости и достаточности при определении объема изучаемого материала;
- активизация познавательной деятельности обучающихся;
- формирование школьно-значимых функций, необходимых для решения учебных задач.

Готовность к изучению предмета «Физическая культура» в основной школе предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- Формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Формирование привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время

На занятиях физической культурой, наряду с физическими упражнениями коррекционной направленности, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться

(ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями). Применяются строго дозированные физические нагрузки, с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений), постепенно увеличиваются физические нагрузки при адаптации организма к ним, упражнения охватывают различные мышечные группы, включаются дыхательные и общеукрепляющие упражнения, осуществляется строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (дозанятий, в процессе занятий и после нагрузки). В зависимости от вида деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

## **Место предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 6 классе отводится 68 часов в год. В условиях обучения на дому – 9 часов в год (0,25 ч. в неделю). На самостоятельное обучение – 59 часов в год (1,75 ч. в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 6 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре.	0,5	0		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	0,5	1		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	0		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	1	0		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	1	1		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	0		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	1	0		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>

	(модуль "Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	1	0		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1	0		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
2.7	Модуль "Спорт"	1	1		<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchi.ru">/https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9	3		



## 6 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронныецифр овыеобразователь ныересурсы
		Всего	Контро льные работы	Практичес киеработы		
1	ВозрождениеОлимпийскихигр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Составлениедневникафизическойкультуры. <b>Зачет.</b> Физическаяподготовкачеловека. Основныепоказателифизическойнагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	1		04.09	<a href="http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>
2	Упражнения для профилактики нарушения зрения, осанки. Акробатическиекомбинации. Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения на низком гимнастическом бревне, на невысокой гимнастической перекладине.	1	0		02.10	<a href="http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине. Упражненияритмическойгимнастики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерскийбег. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Гладкийравномерныйбег.	1	0		06.11	<a href="http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>
4	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с места	1	1		04.12	<a href="http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>

	толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча по движущейся мишени, метание мяча весом 150 г. <b>Тестовая работа.</b>					<a href="https://uchi.ru">t/9/1/https://uchi.ru</a>
5	Передвижение одновременным одношажным ходом. Техника спусков с пологого склона в низкой стойке. Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Передвижения по учебной дистанции изученными ходами.	1	0			<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">tps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>
6	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения в ведении мяча. Упражнения на передачу и броски мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0			<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">tps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>
7	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	0			<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">tps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>
8	Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1	0			<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">tps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>
9	<b>Промежуточная аттестация. Зачет, теоретическая часть.</b> Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.	1	1			<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru">tps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9	3			



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание,  
переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной  
ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская  
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский  
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство  
Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского  
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,  
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное  
общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

