

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Кошелевка
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол № 1
« 2 » сентября 2018 г.

Проверено:
с зам. директора по УВР
ГБОУ ООШ пос. Кошелевка
И.А. Рагушина /Рагушина И.А./
« 2 » сентября 2018 г.

Утверждаю:
Директор
ГБОУ ООШ пос. Кошелевка
Л.Е. Юсупова /Юсупова Л.Е./
« 2 » сентября 2018 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

для учащихся с задержкой психического развития, обучающихся
интегрировано
в 6 классе
на 2018-2019 учебный год
(102 часа)

Составлена на основании:
АООП НОО ГБОУ ООШ пос. Кошелевка муниципального района
Сызранский Самарской области

Составитель:
Федоров Александр Алексеевич
учитель физической культуры
I квалификационная категория

Пояснительная записка к адаптированной рабочей программе по физической культуре 6 класс

Адаптивная рабочая программа по физической культуре для учащегося 6 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ, вариант 7.1) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - Рабочая программа) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития, 2015г.

АООП НОО обучающихся с ЗПР реализуется через **УМК «Школа России»**.

Адаптированная рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (5 -9 классы).

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

В основу разработки и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход обучающихся с ЗПР предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с ЗПР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты адаптированной программы обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре адаптированной программы;
- условиям реализации адаптированной программы;
- результатам освоения адаптированной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации адаптированной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования адаптированной программы обучающихся с ЗПР положены следующие ***принципы***:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей учащихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности учащегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования учащихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования.

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения учащимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность учащегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП НОО адресована обучающимся, достигшим к моменту поступления в образовательную организацию уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

- принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;
- принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
- деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
- интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Срок реализации программы – 1 год.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуры в начальной 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.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Программа направлена на достижение следующей цели: 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с **решением следующих образовательных задач:**

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» во 6 классе отводится 3 часа в неделю. *Третий час* на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Формы и методы физического воспитания

Методы

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в игровой форме);
- словесный метод;
- метод непосредственной наглядности.

Формы

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Специфические принципы физического воспитания:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Виды контроля:

- Предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- этапный контроль;
- итоговый контроль

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся

начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание тем учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: *«Знания о физической культуре»* (информационный компонент), *«Способы физкультурной деятельности»* (операционный компонент) и *«Физическое совершенствование»* (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря.

Из истории физической культуры. История физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составления режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол,

волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие. Висы: вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Опорные прыжки: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Строевые упражнения: Команды «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте. Перестроение в движении из одной колонны в две, три, четыре.

Легкая атлетика.

Понятия: эстафета команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах в беге, прыжках, метании, техника безопасности на занятиях.

Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, в приседе.

Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.

Бег на выносливость: равномерный, медленный, до 5-8мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег на скорость: бег с максимальной скоростью до 60м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние до 30м.

Прыжки: на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60см.; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10прыжков); прыжки в длину с разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание: метание малого мяча с места; в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность и заданное расстояние.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками и без палок; подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью.

Поворот: переступанием вокруг пяток и носков лыж, повороты переступанием в движении.

Подъемы «лесенкой» и «елочкой».

Подвижные и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: "Ловля обезьян", "Волшебные елочки", "Белочка-защитница", "Горячая линия", "Медведи и пчелы", "Собачка".

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Салки», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко», «Волк во рву», «Удочка», "Хвостики", "Флаг на башне", "Бездомный заяц", "Третий лишний", "Бегуны и прыгуны", "Точно в цель", "Через кочки и пенёчки"

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Салки на снегу», «Накаты».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передачи мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места;

Подвижные игры: "Осада города". «Попади в цель», «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Играй, играй-мяч не теряй», «Перестрелка», "Мяч соседу"

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры;

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «малая», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные)

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень						
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	20	15	10				
Прыжок в длину с места, см	170	150	140	1			
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	
Бег 30 м с высокого	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8				

старта, с						
Бег 1000 м	Без уче та вре ме ни					

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам для учащихся ОВЗ к концу 6 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса **должны:**

- **иметь представление:**
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- **уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;

Требования к уровню освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Приложение.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся по физической культуре

Оценка успешности учащихся по физической культуре: производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (тесты, устные ответы), степень овладения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. При оценке успешности ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремления к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но

недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре. Допущено 3-4 ошибки.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные 5 ошибок; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, более 6 ошибок; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 5 – 9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем, уроков	Колич ество часов	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты			Домашне е задание
			план	факт					
						Предметные	Метапредмет ные: 1. познавательные 2. регулятивные 3. коммуникативн ые	ли чн ос тн ы е	
	Раздел 1 Легкая атлетика 15 часов								
1	ИТБ № 41 Закрепление техники высокого старта.	1	04.09.18		Беседа с учащимися по технике безопасности в спорт. Зале. Выполнение высокого старта Теоретические сведения о технике высокого старта	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях по легкой атлетике; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о технике низкого старта и прыжка в длину с места.	1. Овладение предметными базовыми и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2. Своевременно реагировать на указания и команды учителя 3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.	Воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей.	Комплекс ОРУ № 1
2	Техника выполнения высокого старта. Проведение эстафет.	1	05.09.18		Комплекс упражнений для	Ознакомить с разнообразием	1. Добывать новые знания: находить	Принимать позицию	Комплекс ОРУ № 1

					развития скорости. Теоретические сведения о технике высокого старта. Техника проведения эстафеты.	общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед слева и справа от натянутого шнура.	ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 2. Своевременно реагировать на указания и команды учителя. 3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им	учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	
3	Техника прыжка в длину с места.	1	06.09.18		Комплекс упражнений на развитие скорости. Теоретические сведения о выполнении низкого старта. Прыжки в длину с места.	Формировать умение демонстрировать технику низкого старта. Ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений.	1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 2. Удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. 3. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	Комплекс ОРУ № 1
4	Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона.	1	11.09.18		Скоростной бег. Выполнение низкого старта. Теоретические сведения о технике стартового разгона. Кроссовый бег 3	Формировать умение демонстрировать технику низкого старта. Ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений.	1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Комплекс ОРУ № 2

					мин.	Формировать умение демонстрировать финальное усилие в беге.	уроке. 2. Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.		
5	Контроль техники низкого старта.	1	12.09.18		Выполнение низкого старта. Скоростной бег. Упражнения на развитие скорости. Теоретические сведения технике стартового разгона.	Формировать умение демонстрировать технику низкого старта. Ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений. Формировать умение демонстрировать финальное усилие в беге.	1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 2. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Комплекс ОРУ № 2
6	Техника стартового разгона.	1	13.09.18		Выполнение низкого старта. Ускорения 4ч30 м. Теоретические сведения технике стартового разгона. Упражнения на развитие силы рук.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	1. Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 2. Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Комплекс ОРУ № 2

							различных образцов. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.		
7	Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1	18.09.18		Выполнение низкого старта и стартового разгона. Теоретические сведения о передаче эстафетной палочки. Проведение эстафеты. Скоростные упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	1. Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 2. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. 3. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Комплекс ОРУ № 3
8	Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1	19.09.18		Техника стартового разгона. Встречная эстафета. Упражнения на развитие скорости. Кроссовый бег 4 мин.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать финальное усилие.	1. Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 3

9	Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью.	1	20.09.18		Теоретические сведения о мировых достижениях спринтеров. Проведение эстафеты. Кроссовый бег.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать финальное усилие.	1. Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Комплекс ОРУ № 3
10	Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки.	1	25.09.18		Теоретические сведения о технике передачи эстафетной палочки. Разминка направленная на развитие скорости. Бег на 30 м. Упражнения на развитие силы.	Уметь демонстрировать технику в целом. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	1. Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. 2. Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.	Комплекс ОРУ № 4
11	Техника бега на короткие дистанции.	1	26.09.18		Теоретические сведения о технике бега на 60 м.	Уметь демонстрировать технику в целом. Уметь	1. Научиться простейшим способам контроля	Подчинение своим желаниям сознательно	Комплекс ОРУ № 4

					Разминка направленная на развитие скорости. Передача эстафетной палочки. Упражнения на развитие прыгучести. Беговые упражнения 2х60 м.	демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	за отдельными показателями физической подготовленности. 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	поставленной цели	
12	Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м.	1	27.09.18		Теоретические сведения о технике бега на 60 м., 100 м. Разминка направленная на развитие скорости. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Упражнения на развитие силы рук.	Уметь демонстрировать технику в целом. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	1. Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. 2. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. 3. Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 4
13	Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	1	02.10.18		Теоретические сведения о технике метания малого мяча на дальность. Разминка направленная на развитие скорости. Челночный бег 3х10. Упражнения на	Уметь демонстрировать финальное усилие. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 2. Оценка своего	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Комплекс ОРУ № 1

					развитие скорости. Подвижная игра «Вызов номеров»		задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;		
14	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1	03.10.18		Теоретические сведения о метании малого мяча на дальность. Разминка направленная на развитие скорости. Челночный бег 3х10 м Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра «Вызов номеров»	Уметь демонстрировать отведение руки назад. Уметь демонстрировать финальное усилие	1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 2. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. 3. Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели	Комплекс ОРУ № 1
15	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м.	1	04.10.18		Теоретические сведения о мировых достижениях стайеров. Разминка направленная на развитие силы ног. Демонстрирование техники бега на 3000м, Техника стиплчейза. Полоса	Уметь демонстрировать отведение руки назад. Уметь демонстрировать финальное усилие.	1. Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. 2. Корректировать выполнение задания в	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 1

					препятствий.		соответствии с планом, выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.		
	Раздел 2 Волейбол 18 часов								
16	ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке.	1	09.10.18		Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Теоретические сведения и стойках игроков и перемещениях. Разминка направленная на развитие силы рук. Передача двумя руками сверху на месте.. Подвижная игра «Пионербол». Изучение правил игры в волейбол.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях по волейболу; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой.	1. Овладение предметными, базовыми и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2. Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 2
17	Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху.	1	10.10.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Демонстрирование стойки игрока, перемещения в стойке. Подвижная игра «Пионербол»,	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику.	1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2. Умение выделять и осознавать, что	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	Комплекс ОРУ № 2

					«Четыре мяча»		уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. 3. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.		
18	Прием мяча снизу. Техника развития координации.	1	11.10.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра «Четыре мяча» Упражнения на развитие координации.	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику.	1. Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. 2. Умение выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. 3. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	Комплекс ОРУ № 2
19	Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук .	1	16.10.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра «Четыре мяча» Упражнения на развитие координации.	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику.	1. Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. 2. Научаться целеполаганию того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. 3. Понимание принятие различных позиций	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 3

							и точки зрения на предмет.		
20	Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча.	1	17.10.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра «Четыре мяча» Упражнения на развитие координации.	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику.	1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2. Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 3. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 3
21	Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол	1	18.10.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Передача мяча двумя руками сверху к парам. Учебная игра «волейбол»	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	1. Овладение предметными, базовыми и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Научиться оценивать усваиваемое содержание обеспечивающее личностный моральный выбор.	Комплекс ОРУ № 3
22	Разучивание техники приема мяча.	1	23.10.18		Разминка	Уметь использовать	1. Научиться	Проявление	Комплекс

	Правила игры в волейбол.				направленная на развитие силы рук. Передача мяча двумя руками сверху к парам. Учебная игра «волейбол» Прыжковые упражнения. ОФП	метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	простейшим способом контроля за отдельными показателями физической подготовленности 2. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	активности, стремление к получению новых знаний.	ОРУ № 4
23	Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего.	1	24.10.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Передача мяча двумя руками сверху к парам. Учебная игра «волейбол» Прыжковые упр-я. ОФП Правила игры в волейбол.	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	1. Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Формирование умений планировать общую цель и пути её достижения.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 4
24	Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно-сосудистой системе.	1	25.10.18		Разминка направленная на развитие силы рук.	Уметь использовать метод индивидуальных	1. Овладение предметными, базовыми и	Научиться оценивать усваиваемое	Комплекс ОРУ № 4

					Передача мяча двумя руками сверху к парам. Учебная игра «волейбол» Прыжковые упражнения. ОФП Правила игры в волейбол. Сведения о сердечно-сосудистая системе.	дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	содержание обеспечивающее личностный моральный выбор.	
25	Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках.	1	06.11.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Техника приёма мяча (упражнения в парах и тройках. Отработка паса партнёру. Жонглирование мяча (верхние и нижние передачи над собой). Подвижная игра с элементами волейбола. Правила игры в волейбол	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	1. Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. 2. Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	Научиться оценивать усваиваемое содержание обеспечивающее личностный моральный выбор.	Комплекс ОРУ № 1
26	Техника верхней прямой подачи мяча.	1	07.11.18		Разминка направленная на развитие силы рук.	Уметь использовать метод индивидуальных	1. Действие по готовому алгоритму,	Активное включение в общение и	Комплекс ОРУ № 1

					Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча. Жонглирование мяча (верхние и нижние передачи над собой). Правила игры с элементами волейбола. Правила игры в волейбол	дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	принятие и удерживание готовой учебной задачи. 2. Научаться целеполаганию того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. 3. Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
27	Техника приема мяча. Правила игры в волейбол.	1	08.11.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Обучение техники верхней прямой подачи мяча. Техника приема мяча. Жонглирование мяча (верхние и нижние передачи над собой). Правила игры «Пионербол» Правила игры в волейбол	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя 2. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	Комплекс ОРУ № 1
28	Техника передачи мяча в парах и тройках.	1	13.11.18		Разминка направленная на развитие силы рук.	Уметь использовать метод индивидуальных	1. Перерабатывать полученную информацию:	Научиться оценивать усваиваемое	Комплекс ОРУ № 2

					Закрепление техники верхней прямой подачи мяча. Техника передачи мяча (в парах и тройках). Развитие прыгучести. Правила игры «Пионербол»	дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	делать выводы в результате совместной работы всего класса. 2. Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	содержание обеспечивающее личностный моральный выбор.	
29	Техника верхней прямой подачи мяча.	1	14.11.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Техника верхней прямой подачи мяча и приём мяча после подачи. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами"). Развитие прыгучести. Правила игры «Пионербол»	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	1. Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 2
30	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1	15.11.18		Разминка направленная на развитие силы рук.	Уметь использовать метод индивидуальных	1. Действие по готовому алгоритму,	Освоение личностного смысла учения,	Комплекс ОРУ № 2

					Отработка технических приёмов во время проведения учебной игры. Тактические действия (теория). ОРУ на развитие ловкости.	дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	принятие и удерживание готовой учебной задачи. 2. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	желания учиться	
31	Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория).	1	20.11.18		Разминка направленная на развитие силы рук. Отработка технических приёмов во время проведения учебной игры. Тактические действия (теория). Упражнения на развитие ловкости.	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	1. Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. 2. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 3
32	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1	21.11.18		Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Проведение	Уметь использовать метод индивидуальных	1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать	Формирование социальной роли ученика.	Комплекс ОРУ № 3

					учебной игры, с целью проверки и закрепления пройденного материала. Техническая и тактическая подготовка. ОФП.	дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	новое от уже известного с помощью учителя. 2. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование положительного отношения к учению.	
33	Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка.	1	22.11.18		Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Проведение учебной игры, с целью проверки и закрепления пройденного материала. Техническая и тактическая подготовка. ОФП.	Уметь использовать метод индивидуальных дозировок. Уметь демонстрировать технику. Овладение правилами игры в волейбол.	1. Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической 2. Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3. Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	Комплекс ОРУ № 3
	Раздел 3 Гимнастика 15 часов								
34	ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств.	1	27.11.18		Инструктаж по технике безопасности (по гимнастике) Теоретические сведения. О лучших гимнастах России. Развитие	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях по гимнастике; ознакомить с	1. Овладение предметными, базовыми и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Научиться оценивать усваиваемое содержание личностный моральный выбор.	Комплекс ОРУ № 4

					двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости.	содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой.	объектами и процессами. 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3. Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.		
35	Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов.	1	28.11.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. Обучение прыжку через козла в ширину способом: «ноги врозь». Силовая подготовка (работа по станциям). Техника акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать технику опорного прыжка через "козла".	1. Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. 2. Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 3. Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 4
36	Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов.	1	29.11.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. Закрепление прыжка через козла в ширину способом: «ноги врозь». Техника	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать технику опорного прыжка	1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2. Умение выделять и осознавать, что	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	Комплекс ОРУ № 4

					выполнения акробатических элементов. Упражнения на равновесие. Развитие гибкости.	через "козла".	уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. 3. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.		
37	Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости.	1	04.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. Контроль прыжка через козла в ширину способом: «ноги врозь». Выполнение акробатических элементов. Упражнения на равновесие (теория). Развитие гибкости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать технику опорного прыжка через "козла".	1. Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. 2. Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	Научиться оценивать усваиваемое содержание личностный моральный выбор.	Комплекс ОРУ № 1
38	Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов.	1	05.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие силы. Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов. Упражнения на равновесие. Прыжковые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать технику опорного прыжка через "козла".	1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2. Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 3. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 1

39	Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне	1	06.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие силы. Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов. Упражнения на равновесие. Прыжковые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	1. Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. 2. Умение выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. 3. Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 1
40	Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка.	1	11.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие силы. Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов. Упражнения на равновесие. Прыжковые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	1. Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. 2. Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 2
41	Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости.	1	12.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать	1. Действие по готовому алгоритму, принятие и	Активное включение в общение и взаимодействие	Комплекс ОРУ № 2

					развитие силы. Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов. Упражнения на равновесие. Прыжковые упражнения.	комплекс акробатических упражнений.	удерживание готовой учебной задачи. 2. Научаться целеполаганию того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. 3. Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно и, взаимопомощи сопереживания.	
42	Техника выполнения кувырка вперед.	1	13.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие силы. Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов. Упражнения на равновесие. Прыжковые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	Комплекс ОРУ № 2
43	Техника лазания по канату. Упражнения на расслабление.	1	18.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	1. Анализировать, сравнивать, группировать различные	Проявление активности, стремление к получению	Комплекс ОРУ № 3

					развитие силы Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление.	Уметь демонстрировать технику лазания по канату "в три приема."	действия, упражнения. 2. Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	новых знаний.	
44	Техника лазания по канату в три приёма.	1	19.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие силы Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать технику лазания по канату "в три приема."	1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс ОРУ № 3
45	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	20.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие силы Разучивание акробатики (по	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать технику выполнения	1. Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи.	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	Комплекс ОРУ № 3

					частям). Упр-я на расслабление.	акробатических элементов Корректировка техники выполнения упражнений.	2. Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.		
46	Техника выполнения акробатических элементов.	1	25.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие силы Разучивание акробатики (по частям). Техника лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабления.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать технику лазания по канату "в три приема"	1. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. 2. Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Научиться оценивать усваиваемое содержание личностный моральный выбор.	Комплекс ОРУ № 4
47	Техника развития гибкости Работа по станциям.	1	26.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие прыгучести. Работа по станциям: канат, упражнения в висе, опорный прыжок.. Акробатика. Техника развития гибкости (динамическая. растяжка).	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать технику лазания по канату "в три приема"	1. Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; 2. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения,	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 4

							результатом действий на определенном этапе. 3. Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.		
48	Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	27.12.18		Разминка на матах, кувырок вперёд с места и с трёх шагов. ОРУ на развитие силы. Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1. Определение основной и второстепенной информации. 2. Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Комплекс ОРУ № 4
	Раздел 4 Лыжная подготовка – 18 часов								
49	ИТБ № 40. Техника попеременного хода.	1			Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с попеременным ходом.	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и	Воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей.	Прохождение дистанции до 1 км

							спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
50	Техника попеременного хода.	1			Закрепление навыков попеременных ходов. Повышение уровня общей координации движений. Попеременный ход	Формировать знания о приемах прохождения лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.	Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	Прохождение дистанции до 1 км
51	Техника попеременно двухшажного хода.	1			Повторение техники попеременно двухшажного хода, техника торможения «полуплугом» Попеременный ход	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать	1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	Прохождение дистанции до 1 км

						силовую подготовку.	следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
52	Техника попеременно двухшажного и одношажного хода.	1			Прохождение учебной дистанции с применением изученного попеременного хода. Правила поведения на лыжне	Формировать знания о приемах прохождения лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Прохождение дистанции до 1 км

							группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
53	Техника торможения «плугом» с учетом результатов.	1			Повороты на месте переступанием на месте и в движении. Повороты на месте	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Прохождение дистанции до 1 км
54	Техника одновременного одношажного хода.	1			Техника одновременного одношажного хода.. Овладение навыками самостраховки	Формировать знания о приемах прохождения лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции.	1 Создавать схематические модели с выделением существенных	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Прохождение дистанции до 1 км

						Уметь демонстрировать силовую подготовку.	характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
55	Техника спуска. Одновременный одношажный ход.	1			Освоение техники спуска прямо и наискось в основной стойке. Закрепление навыков попеременных ходов. Техника спуска	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Прохождение дистанции до 1,5 км

							взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
56	Техника конькового хода	1			Освоение техники конькового хода. Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход	Формировать знания о приемах прохождения лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Прохождение дистанции до 1,5 км
57	Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции.	1			Ознакомление с применением попеременно двухшажного хода в прохождении дистанции. Прохождение учебных дистанций	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Прохождение дистанции до 1,5 км

							другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
58	Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1			Содержание требования учебной программы по лыжной подготовке. Применение попеременно двухшажного хода в прохождении дистанции.	Формировать знания о приемах прохождения лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Прохождение дистанции до 1,5 км
59	Техника поворотов упором. Бесшажный ход.	1			Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь	1. Анализировать, сравнивать,	Подчинение своих желаний	Прохождение

					Сочетание и техническая необходимость применения изученных лыжных ходов. Техника торможения «плугом».	демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.	сознательно поставленной цели	дистанции до 1,5 км
60	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1			Сложные приемы лыжной подготовки. Навыки одновременных ходов. Техника одновременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	Формировать знания о приемах прохождения лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Прохождение дистанции до 1,5 км

							3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
61	Техника преодоления препятствий способом «перешагивание»	1			Прохождение учебных дистанций. Изученные лыжные ходы, повороты, торможения в прохождении учебной дистанции с учетом результатов.	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Прохождение дистанции до 2 км
62	Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции.	1			Прохождение учебных дистанций	Формировать знания о приемах прохождения	1 Создавать	Подчинение своим	Прохождение

						лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.	желаний сознательно поставленной це	ие дистанции до 2 км
63	Техника поворотов на месте «переступанием», «махом».	1			Повороты на месте «переступанием», «махом». Бесшажный ход Техника преодоления препятствий. Преодоление препятствий изученными способами	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Прохожден ие дистанции до 2 км

							содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
64	Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции.	1			Изученные лыжные ходы, повороты, торможения в прохождении учебной дистанции с учетом результатов. Одношажный ход	Формировать знания о приемах прохождения лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.	Воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей.	Прохождение дистанции до 2 км
65	Техника торможением «упором».	1			Техника торможением «упором». Техника одновременно одношажного хода. Повороты на месте «переступанием», «махом».	Формировать навыки техники лыжных ходов. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений 2 владение умением достаточно полно и	Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	Прохождение дистанции до 2 км

							точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 3. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.		
66	Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой»	1			Выполнение подъемов «полуелочкой», «елочкой» Техника одновременно- двухшажного хода. Повороты.	Формировать знания о приемах прохождения лыжных дистанций. Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать силовую подготовку.	1 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 2 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 3 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	Прохожден ие дистанции до 2 км

							друг с другом и т.д.		
	Раздел 5 Баскетбол – 18 часов								
67	ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока.	1			Инструктаж по технике безопасности (по баскетболу) Теоретические сведения. Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча на месте. Остановка прыжком Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях по баскетболу; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой.	1. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2 Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3 Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Комплекс ОРУ № 1
68	Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1			Остановка прыжком Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	1 Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2 Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 1

							3 Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.		
69	Техника ведения мяча в движении.	1			Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча в движении. Остановка в два шага. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	1. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3 Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Комплекс ОРУ № 1
70	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1			Броски мяча в кольцо с различных точек. Развитие скоростных способностей. Правила игры в баскетбол. Терминология б/б.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	1. Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. 2 Научиться планировать-определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. 3 Потребность в	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 2

							общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.		
71	Техника ведения мяча в движении в различных направлениях.	1			Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча в движении в различных направлениях и с изменением скорости. Остановка в два шага.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты.	1 Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 2 Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. 3 Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Комплекс ОРУ № 2
72	Отработка техники передач мяча на месте и в движении.	1			Совер-е техники владения мячом. Отработка техники передач мяча на месте и в движении. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Терминология б/б.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты.	1 Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. 2 Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 3 Формирование умений планировать общую цель и пути её достижения.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 2
73	Техника передач мяча на месте и в движении.	1			Совер-е техники владения мячом.	Уметь выполнять комбинации из	1 Ориентироваться в своей системе	Подчинение своим желаниям	Комплекс ОРУ № 3

					Отработка техники передач мяча на месте и в движении. Решение задач игровой и спортивной деятельности с помощью двигательных действий	освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты. Уметь применять в игре защитные действия.	знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2 Умение выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. 3 Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.	сознательно поставленной цели	
74	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1			Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты. Уметь применять в игре защитные действия.	1 Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. 2 Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке 3 Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 3
75	Техника бросков мяча в кольцо с различных точек.	1			Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с различных точек. Закрепление навыка ведения мяча с пассивным сопротивлением. ведение мяча с изменением направления, на макс, скорости, работа в парах, прыжковые упр-	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Уметь применять в игре защитные действия.	1 Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2 Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Комплекс ОРУ № 3

					я		деятельности. 3 Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.		
76	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.				Совершенствование техники владения мячом. Имитация штрафного броска. Обучение техники вырывания и выбивания мяча Развитие силы рук. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты. Уметь применять в игре защитные действия.	1 Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. 2 Научаться целеполаганию того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. 3 Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели	Комплекс ОРУ № 4
77	Техника владения мячом. Имитация штрафного броска.	1			Совершенствование техники владения мячом. Имитация штрафного броска. Обучение техники вырывания и выбивания мяча Развитие силы рук. Игра в мини-баскетбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом.	1 Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2 Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3 Понимание принятия	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 4

							различных позиций и точки зрения на предмет.		
78	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1			Совер-е техники овладения мячом. Обучение техники перехват мяча. Обучение броскам мяча с пассивным противодействием. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом.	1 Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; 2 Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3 Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 4
79	Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча.	1			Совер-е техники овладения мячом. Обучение техники перехват мяча. Обучение броскам мяча с пассивным противодействием. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом.	1 Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2 Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3 Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 1
80	Техника вырывания и выбивания мяча.	1			Совер-е техники владения и овладения мячом. Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым	1 Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2 Удержание цели	Освоение личностного смысла учения, желания учиться	Комплекс ОРУ № 1

						прорывом.	урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3 Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.		
81	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1			Совер-е техники владения и овладения мячом. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Силовая подготовка.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом.	1 Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2 Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3 Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Развитие сам-льности в поиске решения различных задач.	Комплекс ОРУ № 1
82	Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол.	1			Совер-е техники владения и овладения мячом. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Силовая подготовка.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом.	1 Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. 2 Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. 3 Понимание принятие различных позиций и точки зрения на	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	Комплекс ОРУ № 2

							предмет.		
83	Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол.	1			Проходы с ведением мяча нападающего против защитника. Совер-е техники передач. Эстафеты с броском мяча. ОФП. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом.	1 Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. 2 Умение выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. 3 Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.	Развитие сам-льности в поиске решения различных задач	Комплекс ОРУ № 2
84	Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Упр-я в парах в совер-е навыка техники владения мячом. Развитие скоростных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом.	1 Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2 Умение выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. 3 Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 2
	Раздел 6 Легкая атлетика – 18 часов								
85	ИТБ № 41. Бег с высокого старта , бег с ускорениями.	1			Инструктаж по технике безопасности (по лёгкой атлетике)	Формировать представления о	1. Овладение базовыми	Проявление активности,	Комплекс ОРУ № 3

					Теоретические сведения. Бег с высокого старта до 10-15 м, бег с ускорениями 8х20 м, Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	правилах безопасности и поведения на занятиях по легкой атлетике; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой.	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2 Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. 3 Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	стремление к получению новых знаний.	
86	Техника высокого старта Встречная эстафета.	1			Бег с высокого старта до 10-15 м, бег с ускорениями 3х20м, Встречная эстафета, спец. беговые упр-я.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	1 Определение основной и второстепенной информации. 2 Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3 Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Комплекс ОРУ № 3
87	Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма.	1			Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать стартовый разгон в	1 Определение основной и второстепенной информации. 2 Научаться	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 3

						беге на короткие дистанции.	планировать — определять последовательность целей с учётом конечного результата. 3 Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.		
88	Техника бега с высокою старта.. Прыжковые упражнения.	1			Совер-е техники бега с высокою старта: стартовый разбег; бег по прямой; бег с преследованием. Прыжковые упр-я. Встречная эстафета с двумя мячами.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	1 Овладение простейшим способом контроля за физической нагрузкой. 2 Корректировать выполнение задания в соответствии с планом результатом действий на определенном этапе. 3 Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Научиться оценивать усваиваемое содержание обеспечивающее личностный моральный выбор.	Комплекс ОРУ № 4
89	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1			Совер-е техники низкого старта. Техника стартового разгона. Бег с максимальной скоростью 3х20м. Прыжковые упр-я. Развитие скоростных способностей	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	1 Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. 2 Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 3 Договариваться в отношении целей и способов действия,	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 4

							распределения функций и ролей в совместной деятельности.		
90	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1			Совер-е техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совер-с техники челночного бега 3х10 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать технику прыжка способом "согнув ноги".	1 Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. 2 Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. 3 Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 4
91	Техника челночного бега. Развитие координационных способностей.	1			Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совер-с техники челночного бега 3х10 м. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать технику прыжка способом "ножницы", "перешагивание".	1 Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. 2 Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 3 Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы	Научиться оценивать усваиваемое содержание обеспечивающее личностный моральный выбор.	Комплекс ОРУ № 1
92	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1			Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие силы рук	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать	1 Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 1

					(упр-я с малыми гантелями). Медленный бег 4 мин.	физические кондиции. Уметь демонстрировать технику прыжка способом "ножницы", "перешагивание".	существенные связи и отношения между объектами и процессами. 2 Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. 3 Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.		
93	Техника метания мяча в горизонтальную цель.	1			Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие выносливости: чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать технику прыжка способом "ножницы", "перешагивание".	1 Определение основной и второстепенной информации. 2 Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3 Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 1
94	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1			Совер-е техники передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь	1 Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. 2 Научиться контролировать и оценивать процесс	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	Комплекс ОРУ № 2

						демонстрировать технику прыжка способом "ножницы", "перешагивание".	и результаты деятельности. 3 Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.		
95	Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки.	1			Беговые упр-я: бег со сменой скорости и направления; бег с макс. скоростью. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег с передачей эстаф. палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь демонстрировать технику прыжка способом "ножницы", "перешагивание".	1 Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя 2 Умение выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. 3 Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 2
96	Техника низкого старта. Прыжковые упражнения.	1			Совер-е техники низкого старта. Бег с ускорениями 4х20м. Эстафетный бег с передачей эстаф. палочки. Прыжковые упр-я. Силовая подготовка.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции.	1 Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. 2 Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке 3 Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	Комплекс ОРУ № 2

97	Техника стар юного разгона и бега с максимальной скоростью.	1			Совершение техники стар юного разгона и бега с максимальной скоростью. Беговые упр-я 5х30 м. Встречная эстафета. Медленный бег 5 мин.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции.	1 Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. 2 Научаться целеполаганию того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. 3 Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс ОРУ № 3
98	Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет.	1			Учёт бега на 30 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки посредством эстафет. П/игра «Бегуны ». Силовая подготовка.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции.	1 Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. 2 Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке 3 Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	Комплекс ОРУ № 3
99	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м.	1			Совершенствование техники бега на	Уметь демонстрировать	1 Действие по	Развитие	Комплекс

					короткие дистанции. Бег 60 м. Совер-е тех инки метания малого мяча на дальность. Подвижные игры.	финальное усилие в эстафетном беге. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции.	готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. 2 Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3 Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	сам-льности в поиске решения различных задач.	ОРУ № 3
100	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1			Развитие выносливости: кроссовая подготовка. Совер-е техники метания малого мяча на дальность. Игра в футб.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции.	1 Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2 Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. 3 Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний.	Комплекс ОРУ № 4
101	Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1			Развитие выносливости: кроссовая подготовка. Совер-е техники метания малого мяча на дальность. Игра в футб.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции.	1 Определение основной и второстепенной информации. 2 Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. 3 Формирование умений	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	Комплекс ОРУ № 4

							планировать общую цель и пути её достижения		
102	Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка.	1			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать физические кондиции.	1 Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 2 Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. 3 Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Комплекс ОРУ № 4
	ИТОГО 102 часа								

