


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени А.А. Кузьмичева с. Преполовенка муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ с. Преполовенка
Протокол № 8
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Сахтерова Н.К.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ
с. Преполовенка

Лёхина Н.П.
Приказ № 99 о/д
от «30» августа 2023 г.



АДАптированная рабочая программа

Учебного предмета: «Физическая культура»

Класс: 8

Учитель: Сапегина Ольга Анатольевна

Вид программы: для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 7.1)

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов VII вида составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

-Закон «Об образовании в Российской Федерации»

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.№253 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на текущий учебный год».

-примерной программе основного общего образования,

- примерных рабочих программ. Предметная линия учебников В.И. Ляха.5-9 классы.-М.: Просвещение, 2019.

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

Учебник.Физическая культура. 5-7 классы М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др, под ред.М.Я.Виленского.-М.: Просвещение,2018г.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с задержкой психического развития, направлена на разностороннеразвитие личности, способствует умственному и физическому развитию.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных илечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимаетодно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разныхвозрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводитк неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной

нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что

требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 6 классов VII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между

группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Также как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать

- их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Распределение учебного времени

на различные виды программного материала в 8 классе

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1				2				3				4			
			четверть				четверть				четверть				четверть			
1	Знания о физической культуре		В процессе урока															
2	Легкая атлетика	32	18														14	
3	Спортивные игры -баскетбол -волейбол	30		6							14					10		
4	Гимнастика с элементами акробатики	24						24										
5	Лыжная подготовка	16								16								
	Всего часов:	102		24				24			30						24	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ пп	Тема	содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные для детей ОВЗ	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика-18ч							
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике;	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,

		О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>правила игры.</i> <i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;</i>	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	объяснение своего двигательного опыта.
2	Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Обучение технике метания мяча. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
3	Старт и стартовый разгон.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
4	Метание мяча. Развитие выносливости	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
5	Прыжки в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
6	Метание мяча. Подвижные игры	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.</i>	эмоционально-	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

		(подтяг-ние, пресс).				нравственной	хладнокровие, сдержанность,
7	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 30 м.Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;</i> <i>Выполнять прыжки в длину с разбега.</i>	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
8	Бег 60 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 60 м Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.</i>	Формирование эстетических	задачи урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение
9	Метание мяча на дальность	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.</i>	потребностей, ценностей и чувств.	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
10	Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.</i>	Формирование и проявление	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,
11	ОРУ.Прыжки в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.</i>	положительных качеств личности,	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
12	Финиширование. Эстафеты с передачей эстафетной палочки	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.Финиширование. Эстафеты с элементами	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.</i>	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на

		л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).				достижении поставленной цели.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
13	Бег на 60 м на результатП	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег на 60 м на результатПодвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.</i>		
14	Метание мяча на результат	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; метать мяч на дальность.</i>		
15	Бег на 1000м на результат	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции</i>		
16	Эстафетный бег	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.</i>		
17	ОРУ в движении. Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.</i>		
18	Специальные прыжковые упражнения.Подви	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс</i>		

	жные игры	движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).			<i>ОРУ; Знать правила игры.</i>		
Спортивные игры- баскетбол -6 ч							
19	Техника безопасности на уроках по баскетболу	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	<i>Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.</i> <i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.</i>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и</p>
20	Разминка с мячами.Броски мяча с различных дистанций.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.</i>		
21	Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра в стритбол	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры</i>		
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов</i>		
23	Штрафные броски.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс</i>		

		движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		линии.	<i>ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.</i>	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со средней дистанции.</i>		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики-24ч							
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике.	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения Упражнений на бревне для девочек, Упражнений на высокой перекладине для мальчиков.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.</i> <i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Научиться: Выполнять упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26	Развитие силы	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Обучение технике выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Научиться: выполнять упражнений на брусьях.</i>	Развитие этических чувств,	Осмысление техники выполнения разучиваемых
27	Лазание по канату	Строевые упражнения.	Комбинированный	Обучение технике	<i>Уметь:</i>		

		О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	ванный	выполнения акробатических упражнений. Обучение технике лазания по канату. Развитие силовых качеств.	<i>самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.</i> <i>Научиться: технике лазания по канату;</i>	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
28	ОФП	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие физических качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Выполнять упражнения на перекладине.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
29	Упражнения на бревне. ОФП	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Развитие физических качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение объяснять ошибки при
30	О.Р.У. Акробатика	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Выполнять Акробатические упражнения;</i>		
31	О.Р.У в движении. Развитие силовых качеств	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.</i>		
32	О.Р.У. Акробатическая комбинация	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения акробатических	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Выполнять</i>		

				упражнений.	<i>Акробатические упражнения; лазать по канату.</i>	дисциплинированности,	выполнении упражнений.
33	Развитие гибкости	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Выполнять Акробатические упражнения;</i>	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
34	Развитие ловкости, лазание по канату	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на брусьях.</i>		Способы организации рабочего места.
35	ОРУ на осанку, упражнения на бревне	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине.</i>		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха
36	ОРУ с гантелями, акробатика	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;</i>		учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях
37	ОРУ на гимнастической скамейке	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.</i>		неуспеха.
38	Акробатика. Челночный бег 3*10 м.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические</i>		планировать, контролировать и

					<i>упражнения</i>		оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
39	Прыжки на скакалке за 30 секунд	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения прыжков на скакалке. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на скакалке</i>		
40	Прохождение полосы препятствий	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату;</i>		
41	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Выполнять Акробатические упражнения;</i>		
42	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; Выполнять упражнений на перекладине</i>		
43	Прыжки на скакалке, прыжки в длину с места	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.</i>		
44	Показ акробатической комбинации	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.</i>		
45	ОРУ со	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	<i>Уметь:</i>		

	скакалкой. Лазание по канату .	О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.		Лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	<i>самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.</i>		
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники выполнения упражнений на брусьях.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на брусьях.</i>		
47	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники выполнения упражнений на бревне.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне</i>		
48	Подъем туловища из положения лежа на спине 30 сек и 1 минуту	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях</i>		

III четверть

Лыжная подготовка-16 ч

49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов.	<i>Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50	Подъем в гору различным способом. Передвижение на лыжах по кругу	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка». Обучение технике подъема в гору способом «ёлочка».	<i>Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъёма в гору способом «ёлочка».</i>	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
51	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике Перехода с попеременного двухшажного хода на	<i>Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: Обучению технике Перехода с попеременного</i>		

				одновременный одношажный ход.	<i>двухшажного хода на одновременный одношажный ход.</i>	самостоятельности и	при разучивании
52	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	<i>Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.</i>	личной ответственности за свои поступки на основе	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53	Передвижение на лыжах по пересеченной местности	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике подъема в гору скользящим шагом.	<i>Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться технике подъема в гору скользящим шагом.</i>	представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54	Передвижение на лыжах до 1,5 км	Спуски с горы. Передвижение на лыжах до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.	<i>Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
55	Спуски с горы Передвижение на лыжах до 2 км	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы Передвижение на лыжах до 2 км	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов в гору. Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.	<i>Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;</i>	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
56	Переход с попеременного на одновременный ход.	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	<i>Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.</i>	сопереживания чувствам других людей.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57	Эстафеты на лыжах	Повороты на месте и в движении. Передвижение на лыжах до 2 км	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	<i>Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.</i>	Формирование эстетических	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
58	Спуски с горы в разных стойках	Спуски с горы..	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	<i>Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;</i>	потребностей, ценностей и	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
59	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники подъемов в гору.	<i>Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Выполнять подъем в гору «ёлочкой».</i>	чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

60	Эстафеты с поворотами	Повороты на месте и в движении. Передвижение на лыжах до 2 км	Контроль	Контроль техники выполнения поворотов.	<i>Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
61	Контроль техники подъемов и спусков	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	Контроль	Контроль техники подъемов и спусков с горы.	<i>Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;</i>		
62	Передвижение на лыжах по тренировочному кругу	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении.	Контроль	Контроль техники Одновременного одношажного хода.	<i>Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.</i>		
63	Чередование ходов	Переход с попеременного на одновременный ход Передвижение на лыжах до 2 км	Комбинированный	Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	<i>Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.</i>		
64	Передвижение на лыжах до 2 км	Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	<i>Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.</i>		
Спортивные игры-14 ч							
65	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;</i> <i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов
66	Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила игры.</i>		
67	ОРУ в движении.	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	<i>Уметь:</i>		

	Броски с различных дистанций	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.		техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	<i>самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.</i>	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
68	ОРУ на месте Передача и ловля мяча. Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
69	Разминка с мячом. Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
70	Штрафные броски. Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
71	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с ближней дистанции. Знать правила</i>	Формирование и проявление	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
72	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>		
73	Эстафеты с мячом.	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	<i>Уметь:</i>		

		Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.		техники передачи и ловли мяча на месте.	<i>самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.</i>	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
74	Подвижные игры с мячом	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.</i>		
75	Строевые упражнения. Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.</i>		
76	Штрафные броски и броски с различных дистанций	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.</i>		
77	Игры и эстафеты с мячом	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.</i>		
78	Игра в стритбол	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с	Контроль	Контроль техники бросков мяча со средней дистанции.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять</i>		

		различных дистанций. Учебная игра.			<i>броски по кольцу с средней дистанции. Знать правила игры.</i>		
IV четверть							
Спортивные игры – волейбол – 10 ч.							
79	Техника безопасности на уроках по волейболу	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски через волейбольную сетку в парах.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски через сетку. Знать правила игры.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
80	Броски через волейбольную сетку в парах	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. . Броски через волейбольную сетку в парах	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.</i>		
81	Разминка с мячом.	Строевые упражнения. Медленный бег Разминка с мячом.	Игровой	Совершенствование разминки с мячом	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски Знать правила игры.</i>		
82	Упражнения с мячом в паре через сетку.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Упражнения с мячом в паре через сетку. Игра «Вышибалы через сетку»	Игровой	Совершенствование техники упражнений с мячом в паре через сетку.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в паре с мячом через сетку Знать правила игры</i>		
83	Игра «Пионербол»	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.. Упражнения с мячом в паре через сетку. Подвижная игра «Пионербол»	Игровой	Совершенствование техники игры «Пионербол»	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры</i>		
84	Техника перемещений	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	<i>Уметь: самостоятельно</i>		

		в движении. Правила игры в волейбол. Техника перемещений Подвижная игра «Пионербол»		Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	<i>выполнять комплекс ОРУ; выполнять различные стойки; выполнять технику перемещений, остановок, поворотов.</i>	других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
85	Волейбольные упражнения без сетки	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Волейбольные упражнения без сетки	Игровой	Совершенствование техники волейбольных упражнений	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять волейбольные упражнения. Знать правила игры.</i>		
86	Волейбольные упражнения с сеткой	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Волейбольные упражнения с сеткой	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники волейбольных упражнений.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять волейбольные упражнения. Знать правила игры.</i>		
87	Поддачи мяча. Подвижная игра «Пионербол»	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Упражнения с мячом в паре. Поддачи мяча. Подвижная игра «Пионербол»	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.</i>		
88	Поддачи мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Поддачи мяча. Подвижная игра «Пионербол»	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.</i>		

89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Бег с ускорением 30 м.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
90	Прыжки в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.</i>	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
91	Метание мяча. Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
92	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.</i>	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
93	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
94	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.</i>	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
95	ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять</i>	отзывчивости, понимания и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и

		выносливости.			<i>метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции</i>	сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
96	ОФП.Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.</i>		
97	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять прыжки в длину с разбега.</i>		
98	Метание мяча на дальность	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции</i>		
99	Бег с низкого старта на 60 м на результат	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.</i>		
100	Бег на 1000 м на результат	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.</i>		
101	Прыжки в длину с разбега на результат	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.</i>		
102	Метание малого мяча на результат	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ	Контроль	Контроль техники метания мяча. Развитие скоростно-	<i>Уметь: самостоятельно</i>		

		в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		силовых качеств.	<i>выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;</i>		
--	--	---	--	------------------	---	--	--