

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени А.А. Кузьмина с.Преположенка муниципального района Бельгужский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО учителей
Руководитель МО Овчаров
Протокол № 1
« 28 » 08 2020

Проверено
Зам. директора по УОП
Васильева
« 31 » 08 2020



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

Класс: 5 класс

Учитель: Савегина О.А.

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

2020г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 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 разносторонне развитие 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 и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно 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 разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к 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 5 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 корригировать 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. Так же 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 5 классе**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 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 5 класс

№ пп	Тема урока	Содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные <i>Вид деятельности для детей с ОВЗ</i>	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика-18ч.							
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Техника безопасности на уроках л.атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.</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.
2	Низкий старт и старт разгон.	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разгон.	Контроль	Учёт техники бега с низкого старта.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.</i>		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
3	Бег 30 м с низкого старта	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег 30 м с низкого старта	Комбинированный	Бег на короткие дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.</i>		
4	Бег 30м.	Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м с низкого старта	Комбинированный	Бег на короткие дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.</i>	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов
5	Прыжки в длину с разбега	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.</i>	личной ответственности за	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
6	ОРУ.Прыжки в	Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование	<i>Уметь: выполнять</i>		

	длину с разбега	ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	ванный	техники прыжков в длину с разбега.	<i>комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.</i>	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	при разучивании Упражнений.
7	Прыжки в длину	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега</i>		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
8	Метание мяча	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Обучение технике метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
9	Метание мяча 150 гр	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.</i>		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
10	Метание мяча 150 гр с разбега	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.</i>		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
11	Бег 60 м с низкого старта	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	Комбинированный	Бег на короткие дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.</i>		
12	Бег 60 м	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.</i>	Формирование эстетических	
13	ОРУ. Прыжки в	Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование	<i>Уметь: выполнять</i>		

	длину	ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	ванный	техники прыжков в длину с разбега.	<i>комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.</i>	потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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
14	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.</i>		
15	ОРУ. Метание мяча 150 гр с разбега	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.</i>		
16	Метание мяча 150 гр с разбега. Медленный бег	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Контроль	Контроль техники метания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.</i>		
17	Бег 1 км	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.</i>		
18	ОРУ. Бег 1 км	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.</i>		

							движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Спортивные игры-бч.							
19	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.ОРУ.. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: 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</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,</p>
20	ОРУ.Эстафеты	Медленный бег.ОРУ. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.</i>		
21	ОРУ. Ловля и передача мяча	Медленный бег. ОРУ. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		
22	Ловля и передача мяча	Медленный бег.ОРУ. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		
23	Ведение мяча, эстафеты	Медленный бег.ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.</i>		

24	Ведение мяча, броски	Медленный бег. ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	Контроль	Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	<i>Знать правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры</i>	потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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.
----	----------------------	--	----------	--	--	--	--

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики-24ч.

25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения
26	Упражнения на гибкость. Акробатика.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике акробатических упражнений.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.</i>		
27	Акробатика. Развитие силовых качеств и скоростно- силовых качеств.	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;</i>		

28	Акробатика. Развитие силовых качеств.	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	Контроль	Контроль техники акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;</i>	<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</p>	разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
29	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.</i>		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
30	ОРУ на месте. Опорные прыжки	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.</i>		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
31	Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.		Совершенствование техники опорного прыжка.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.</i>		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
32	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Контроль техники опорного прыжка.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.</i>		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в
33	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения</i>		
34	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.</i>		
35	Перестроения. Упражнения на гибкость.	Перестроения. Упражнения на гибкость.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения</i>		

		Упражнения в равновесии.			<i>в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.</i>	положительных качеств	соответствии с поставленной
36	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.</i>	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать
37	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.</i>	цели.	причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения
38	О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах.	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучению технике упражнений в висах и упорах.</i>		планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
39	О.Р.У. в парах. Упражнения в висах	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	Контроль	Учет техники Упражнений в висах и упорах.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах.</i>		задачей и условиями ее реализации; определять наиболее
40	Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.</i>		эффективные способы достижения результата.
41	Лазание по канату.	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость;</i>		

42	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость;</i>		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
43	ОРУ. Лазание по канату.	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств, для мальчиков и девочек	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств.</i>		
44	Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств.</i>		
45	ОРУ. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Контроль техники лазания по канату.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату;</i>		
46	Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.		Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие физических качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств.</i>		
47	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	Контроль	Контроль техники упражнений в висе и упоре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах.</i>		
48	О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.	О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств.</i>		
III четверть							
Лыжная подготовка-16ч.							
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование	<i>Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.</i>	Формирование навыка	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного

				техники попеременно 2-х шажного хода	<i>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять</i>	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	опыта.
50	Попеременно 2-х шажный ход	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
51	Одновременно бесшажный шажный ход.	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно бесшажный шажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода	<i>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.</i> <i>Научиться: технике одновременного двухшажного хода.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
52	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно бесшажный шажный ход.	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно бесшажный шажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
53	Подъем полулочкой.	Подъем полулочкой. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	<i>Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
54	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полулочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости.	<i>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять</i> <i>Подъем в гору способом «полуёлочка».</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
55	Повороты переступанием	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение поворотам переступанием	<i>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике поворотов переступанием</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
56	Свободное катание до 2 км.	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	<i>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и интересов.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57	Развитие	Попеременно 2-х	Комбинированный	Совершенствование	<i>Уметь: передвигаться</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и интересов.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать

	выносливости на дистанции до 1,5 км.	шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 1,5 км.	ванный	техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	<i>одновременным двушажным ходом;</i>	чувств. Формирование и	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
58	Свободное катание до 2 км.	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	Контроль	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;</i>	проявление положительных качеств личности,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
59	Одновременно 2-х шажный ход	Одновременно 2-х шажный ход.	Комбиниру ваный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	<i>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;</i>	дисциплинированности,	
60	Повороты переступанием. Свободное катание до 1 км.	Повороты переступанием. Свободное катание до 1 км.	Комбиниру ваный	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.	<i>Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.</i>	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	
61	Повороты Свободное катание до 2 км.	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	Комбиниру ваный	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.	<i>Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.</i>	цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62	Передвижение на лыжах до 2 км	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбиниру ваный	Развитие выносливости.	<i>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;</i>		
63	Передвижение на лыжах до 2,5 км	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбиниру ваный	Развитие выносливости.	<i>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;</i>		
64	Бег на лыжах до 1 км.	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	<i>Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;</i>		
<i>Спортивные игры- баскетбол-14ч.</i>							
65	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений. Остановки.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
66	О.Р.У. в движении. Ведение мяча,	О.Р.У. в движении. Ведение мяча,	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>		Осмысление техники выполнения

	броски с разных дистанций	броски с разных дистанций Учебная игра.		Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	<i>выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.</i>	величиной физических нагрузок.	разучиваемых заданий и упражнений.
67	Эстафеты с элементами баскетбола.	О.Р.У. в движении . Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники остановок.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.</i>	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
68	Эстафеты с мячом	О.Р.У. в движении Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники остановок.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.</i>	личной ответственности за свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
69	О.Р.У. в движении медленным бегом	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники остановок.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.</i>	представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
70	Ведение мяча. Учебная игра	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
71	Ведение мяча медленным бегом.	О.Р.У. в движении Ведение мяча медленным бегом. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
72	Ведение мяча медленным бегом. Учебная игра	О.Р.У. в движении Ведение мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	сопереживания чувствам	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.
73	Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	О.Р.У. в движении . Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Контроль	Контроль техники ведения мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	других людей.	
74	Броски мяча с места.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней,</i>	эстетических	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

		элементами баскетбола.			<i>ближней дистанций. Знать правила игры.</i>	потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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.
75	Броски мяча с места. Учебная игра.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Контроль	Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.</i>		
76	Выбивание, выравнивание мяча.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	Игровой	Обучение технике вырывания, выбивания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике вырывания, выбивания мяча. Знать правила игры</i>		
77	Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; вырывание, выбивание мяча. Знать правила игры</i>		
78	Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Контроль	Контроль техники вырывания, выбивания мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; вырывание, выбивание мяча. 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.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование
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;</i>		

					<i>Знать правила игры.</i>	Развитие	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
81	Разминка с мячом.	Строевые упражнения. Медленный бег Разминка с мячом.	Игровой	Совершенствование разминки с мячом	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски</i> <i>Знать правила игры.</i>	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
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</i> <i>Знать правила игры</i>	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
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>	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
84	Техника перемещений	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Правила игры в волейбол. Техника перемещений Подвижная игра «Пионербол»	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять различные стойки; выполнять технику перемещений, остановок, поворотов.</i>	и сопереживания	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
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>	Формирование эстетических потребностей, ценностей	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.
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>	и чувств. Формирование и проявление	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
87	Подачи мяча. Подвижная игра «Пионербол»	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Упражнения с мячом в паре. Подачи	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять</i>	положительных качеств	Умение планировать собственную деятельность, распределять

		мяча. Подвижная игра «Пионербол»			<i>передачи и ловли мяча; Знать правила игры.</i>	личности,	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
88	Подачи мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Подачи 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>	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Легкая атлетика- 14 ч.							
89	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки с места	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков с места	<i>Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков с места</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	ОРУ. Прыжки с места	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки с места	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков с места	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки с места</i>	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
91	О.Р.У. Спец. беговые упражнения. Прыжки с места	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. беговые упражнения. Прыжки с места	Контроль	Контроль техники прыжков с места	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки с места</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
92	Бег 30 м.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 30 м. Развитие	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.</i>	представлений о нравственных нормах.	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

		выносливости.				Развитие этических чувств,	задачами урока, владение специальной терминологией.
93	Бег 30 м. Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 30 м. Развитие выносливости.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.</i>	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
94	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	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.
95	Метание мяча 150 гр.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
96	Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	<i>Выполнять метание мяча на дальность;</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
97	О.Р.У. Спец. упражнения Метание мяча	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения Метание мяча 150 гр.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	<i>Выполнять метание мяча на дальность;</i>	трудолюбия и упорства в	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
98	Прыжки в длину с разбега.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.</i>		

		беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.				достижении поставленной цели.
99	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	Комбиниро ванный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.</i>	
100	Спец. упражнения Прыжки в длину с разбега.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения Прыжки в длину с разбега.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.</i>	
101	Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения Развитие выносливости.	Комбиниро ванный	Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.</i>	
102	Бег на 1 км.	Строевые упражнения. О.Р.У. Бег на 1 км. Развитие выносливости.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.</i>	

Учебно - методическое обеспечение.

1. Программа для общеобразовательных учреждений VII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. - Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.5-9 классы.-М.: Просвещение, 2019.
3. -Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина
4. 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.
5. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.

6. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
7. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
8. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
9. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
10. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
11. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
12. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
13. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
14. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение»

