

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<br>-баскетбол<br><br>-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<br><i><b>Вид деятельности для детей с ОВЗ</b></i>  | Личностные   | Метапредметные   |
| <b>I четверть</b>    |   |  |                 |  |   |  |  |
| 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.<br/>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;<br/>Научиться: технике бега с низкого старта.</i> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br><br>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:<br>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;<br/>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                     | занятий.  |
| 14 | Медленный бег. Прыжки в длину с разбега         | Медленный бег.<br>ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>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> | чувств.                                       | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику  |
| 15 | ОРУ. Метание мяча 150 гр с разбега              | Медленный бег.<br>ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча.     | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.</i>              | Формирование и проявление                     | выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на   |
| 16 | Метание мяча 150 гр с разбега.<br>Медленный бег | Медленный бег.<br>ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения<br>Метание мяча 150 гр с разбега | Контроль        | Контроль техники метания мяча.              | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.</i>              | положительных качеств личности,               | основе освоенных знаний и имеющегося опыта.   |
| 17 | Бег 1 км  | Медленный бег.<br>ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.                       | Комбинированный | Развитие выносливости.                      | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.</i>         | дисциплинированности, трудолюбия и упорства в | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в  |
| 18 | ОРУ. Бег 1 км                                   | Медленный бег.<br>ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.                       | Контроль        | Контроль бега на выносливость.              | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.</i>         | достижении поставленной цели.                 | игровой и соревновательной деятельности.<br><br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br><br>Умение видеть красоту |

|                     |  |  |         |  |  |   |  |
|---------------------|--|--|---------|--|--|---|--|
|                     |  |  |         |  |  |   | 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.<br><br>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.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>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.<br><br>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.<br>Развитие силовых качеств.              | О.Р.У. в парах.<br>Акробатика.<br>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.<br>Развитие силовых качеств.          | О.Р.У. на месте.<br>Опорные прыжки.<br>Развитие силовых качеств.  | Комбинированный | Обучение техники опорного прыжка.<br>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.<br>Опорные прыжки                       | О.Р.У. на месте.<br>Опорные прыжки.<br>Развитие скор.-силовых качеств.  | Комбинированный | Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств                        | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.</i>  |   | Коммуникативные:<br>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. |
| 31 | Опорные прыжки.<br>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.<br>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.<br>Развитие силовых качеств. | Строевые упражнения.<br>Повороты на месте.<br>О.Р.У. на месте.<br>Упражнения в равновесии.<br>Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии.<br>Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения</i>      |   |   |
| 34 | Упражнения на гибкость.<br>Упражнения в равновесии    | О.Р.У. на месте.<br>Упражнения на гибкость.<br>Упражнения в равновесии.   | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения на гибкость.<br>Упражнения в равновесии                                     | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.</i> |   |   |
| 35 | Перестроения.<br>Упражнения на гибкость.              | Перестроения.<br>Упражнения на гибкость.  | Комбинированный | Выполнить:<br>Упражнения на гибкость.<br>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>                              |                     |  |
| <b>III четверть</b>           |   |  |                 |   |   |                     |  |
| <b>Лыжная подготовка-16ч.</b> |   |  |                 |   |   |                     |  |
| 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><br><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><br><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.<br><br>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.<br><br>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.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br><br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br><br>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.<br><br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br><br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.<br><br>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<br>Разминка с мячом.  | Игровой | Совершенствование разминки с мячом   | <i>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски</i><br><i>Знать правила игры.</i>                                   | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнений.<br>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><br><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<br>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.<br>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<br>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.  | 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 лёгкой атлетики. 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.<br><br>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.<br><br>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 представлений о нравственных нормах. | Упражнений.<br><br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br><br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| 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>   |   | 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,   | 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>  | дисциплинированности, 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,<br>прыжковые.<br>Прыжки в длину с<br>разбега.   |                     |  |  | достижении поставленной<br><br>цели. |
| 99  | Прыжки в длину с<br>разбега. Развитие<br>выносливости | Строевые<br>упражнения.<br>Повороты,<br>перестроения. О.Р.У.<br>Спец. упражнения<br>Прыжки в длину с<br>разбега. Развитие<br>выносливости. | Комбиниро<br>ванный | Совершенствование<br>техники прыжков в длину<br>с разбега. Развитие<br>выносливости. | <i>Уметь: выполнять<br/>комплекс ОРУ;<br/>выполнять техники<br/>прыжков в длину с<br/>разбега.</i> |                                      |
| 100 | Спец. упражнения<br>Прыжки в длину с<br>разбега.      | Строевые<br>упражнения.<br>Повороты,<br>перестроения. О.Р.У.<br>Спец. упражнения<br>Прыжки в длину с<br>разбега.                           | Контроль            | Контроль техники<br>прыжков в длину с<br>разбега.                                    | <i>Уметь: выполнять<br/>комплекс ОРУ;<br/>выполнять техники<br/>прыжков в длину с<br/>разбега.</i> |                                      |
| 101 | Развитие<br>выносливости.                             | Строевые<br>упражнения.<br>Повороты,<br>перестроения. О.Р.У.<br>Спец. упражнения<br>Развитие<br>выносливости.                              | Комбиниро<br>ванный | Развитие выносливости.   | <i>Уметь: выполнять<br/>комплекс ОРУ; бегать<br/>на средние дистанции.</i>                         |                                      |
| 102 | Бег на 1 км.  | Строевые<br>упражнения. О.Р.У.<br>Бег на 1 км.<br>Развитие<br>выносливости.  | Контроль            | Контроль бега на<br>выносливость.  | <i>Уметь: выполнять<br/>комплекс ОРУ; бегать<br/>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»

