

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "ООШ №109"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ООШ №109"

_____ Ермакова Л.Н.

Приказ №70/5 от «31» августа 2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура »
для учащихся 5 класса с ограниченными возможностями здоровья
(с задержкой психического развития)

ВАРИАНТ 1

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Туева Наталья Геннадьевна
учитель

город Барнаул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.ЗАПИСКА.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов. Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность

обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Значительная неоднородность состава обучающихся школы для обучающихся с ОВЗ является её специфической особенностью.

По возможностям обучения умственно отсталые обучающиеся делятся на четыре группы. I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими обучающимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Обучающиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у обучающихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, needing в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Успешность усвоения знаний, в первую очередь, зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих обучающихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности обучающихся данной группы обобщать, из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче.

Школьники III группы в процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность, Значительная помощь им бывает нужна главным образом в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого школьники увереннее выполняют задания и лучше дают словесный отчет о нем. Это говорит хотя и о затрудненном, но в определенной мере осознанном процессе усвоения.

К IV группе относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Обучающимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

Все ученики, выделенные в четыре группы, нуждаются в дифференцированном подходе в процессе фронтального обучения.

Учитель должен знать возможности каждого ученика, С этой целью используются методы и приемы обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых школьников специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Учитель должен знать возможности каждого ученика, С этой целью используются методы и приемы обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых школьников специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 3 часа в неделю (102 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Краткая характеристика содержания учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

- **Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

- **Подвижные игры.**

Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

• **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Бег на время.

- **Подвижные игры.**
- **Практический материал.**
- **Коррекционные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

- **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

- **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении предмета

«Адаптивная физическая культура», чаще данный предмет способствует формированию следующих учебных действий:

Личностные учебные действия:

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый и т.п.);

- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные учебные действия:

- применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 5 по 9 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программный материал расположен концентрически и включает в себя следующие разделы (с постепенным наращиванием сведений по темам, включённым в содержание 5-го и последующих классов):

- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика»;
- «Лыжная и конькобежная подготовка»;
- «Подвижные игры»;
- «Спортивные игры».

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому

важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия

Личностные результаты обучения

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры

с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов.

- **слушание учителя;**
слушание и анализ ответов обучающихся;
- самостоятельная работа с использованием спортивного инвентаря.;
- просмотр видеоматериалов, обсуждение увиденного и анализ;
- формулировка выводов;
- выполнение упражнений по схеме;
- наблюдение;
- работа со спортивным инвентарем;
- самостоятельная работа, работа в парах, группах;
- проектная деятельность;
- оценивание своих учебных достижений.

Организация проектной учебно-исследовательской деятельности обучающихся.

При организации проектной работы с обучающимися с интеллектуальной недостаточностью необходимо учитывать возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся. Современное общество требует непрерывного развития педагогических технологий, направленных на индивидуальное развитие личности обучающихся с ОВЗ. Одним из перспективных методов, способствующий решению данных задач является технология проектной деятельности. Проект всегда направлен на решение какой-либо практической задачи. Эта деятельность ставит обучающегося в новую активную позицию не столько объекта, сколько субъекта, что позволяет ему раскрыться многомерно (интеллектуально, физически, эмоционально и т.д.)

Проектная деятельность учит обучающихся с ОВЗ:

- ставить цель;
- планировать свою работу;
- работать с разными источниками информации;
- перерабатывать информацию;
- выбирать способы реализации целей;
- выделять главное;
- оценивать свою деятельность;
- общаться с другими детьми.

Метод проекта- это одна из личностно-ориентированных технологий в основе которой лежит развитие познавательных навыков, умения самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве. В работе над проектом могут использоваться методы: активные, интерактивные, игровые, лабораторные, исследовательская деятельность, метод творческого самовыражения. Продуктами проектной деятельности обучающихся на уроке адаптивной физической культуры могут быть: презентации, доклад, демонстрация комплексов упражнений и т.д. Содержание проекта включает в себя:

Цель: формирование у обучающихся целостных представлений о предмете по выбранной теме, научиться работать с дополнительными источниками информации;

- научиться применять в работе ИКТ-технологии;
- сформировать навыки публичного выступления;
- расширить кругозор

Этапы проекта:

- Подготовительный: обсуждение и выбор тем проекта, разработка плана его реализации.
- Основной: поиск необходимой информации по теме проекта.
- Итоговый: защита докладов.

Итоги проекта:

- формирование познавательного интереса ;
- разработка продуктов проекта (мультимедийные презентации, брошюры, буклеты и т.д.) по выбранной теме.
- публичное выступление и защита докладов по выбранным темам.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Систем оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой
динамики; 1 - минимальная
динамика;
2 - удовлетворительная
динамика; 3 - значительная
динамика.

Система оценки предметных результатов.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе;

5 баллов- слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

4 балла- слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с требованием педагога.

3 балла – слышит и выполняет задания не проявляя активности, под контролем педагога с помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

2 балла – может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

Система оценки БУД.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Уровень сформированности БУД осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений. Для оценки каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации

	<i>Всего</i>	<i>1 четверть</i>	<i>Зачет</i>	<i>2 четверть</i>	<i>Зачет</i>	<i>3 четверть</i>	<i>Зачет</i>	<i>4 четверть</i>	<i>Зачет</i>
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	21	-	6	21	4	-	6	12	6
<i>Легкая атлетика</i>	39	27		-	-	-	-	-	-
Спортивные игры баскетбол	18	-	-	-	--	18	-	-	-
Спортивные игры волейбол	12	-		-	-	12	-	-	-
<i>Лыжная подготовка</i>	12	-	-	-	-	-	-	12	-
<i>Всего</i>	102	27	-	21	-	30	-	24	-

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС
для обучающихся 5 классов.**

№	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Решаемые проблемы	Виды деятельности	Планируемые результаты			Вид контроля	Приемы и методы работы с детьми с ОВЗ
						Предметные	Метапредметные	Личностные		
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетикеСпринтерский бег.	1	Вводный	Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Ознакомление со спринтерским бегом.	бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высококого старта простейшие ПМП при травмах и ушибах.	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высококого старта научиться: выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Психогимнастика
2	Основы	1	Изучение	Высокий старт 20-	- бегать с	научиться: бегать с	Р.: применять правила	Организовывать	Теку	Игровая ситуаци

	техник и спринтерского бега.		нового материала	40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ.	максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров - выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров научиться: выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	щий	я «Море чувств»
3	Спринтерский бег.	1	Комбинированный урок	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции и 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	- бегать с низкого старта на коротких дистанциях. - выполнять бег с высоким подниманием бедра.	научиться: выполнять бег с низкого старта на короткие дистанции. научиться: выполнять бег с высоким подниманием бедра.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Дидактическая игра

							сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
4	Спринтерский бег.	1	Комбинированный урок	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	-бегать с максимальной скоростью 60 метров. - выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	научиться: бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться: выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг
5	Контрольный урок по Спринтерскому бегу на 60 м.	1	Контрольный урок	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции и 50-60 метров на результат. Финиширование. Развитие скоростно-силовых	- бег с максимальной скоростью 60 метров. - выполнять тестовый норматив на 60	научиться: бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться: выполнять высокий старт с последующим стартовым	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Зачетный	Индивидуальная работа

				качеств	метров.	ускорение м.	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
6	Метание малого мяча.	1	Изучение нового материала	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	- прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. - выполнять прыжки в длину с места.	-научиться прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. выполнять прыжки в длину с места.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Психогимнастика
7	Контрольный урок. Метание малого мяча(1 50г) на дальность.	1	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность	- прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. - выполнять	научиться: прыгать в длину с места, метать мяч на дальность, выполнять метания мяча на	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно	Зачетный	Игровая ситуация «Море чувств»

				и на заданное расстояние. Развитие скоростно - силовых качеств.	ть метания мяча на дальность	дальность	х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	составлять комплекс ОРУ.		
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	Репродуктивный урок	Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами и передачи эстафетной палочки.	- прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью. - выполнять передачу эстафетной палочки.	Научиться прыгать в длину с места и бегать с максимальной скорости, выполнять передачу эстафетной палочки.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Дидактическая игра
9	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места, эстафета с различными	- прыгать в длину с места. - выполнять	Научиться прыгать в длину с места и бегать с максимальной	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками	Текущий	Игровой тренинг

				заданиям и способам и передачи эстафетной палочки.	тестовый норматив в прыжок в длину с места.	скорости ,выполнять передачу эстафетной палочки.	оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ми. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.		
10	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1	Контрольный	Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств.	- прыгать в длину с места. - выполнять тестовый норматив в прыжок в длину с места.	Научиться прыгать в длину с места, выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Зачетный	Индивидуальная работа
11	Бег на средние дистанции	1	Изучение нового	Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ.	- пробегать 1500 метров.	Научиться пробегать 1500 метров, вып	Р.: применять правила подбора одежды, обуви	Организовывать совместные занятия	Текущий	Психогимнастика

	ции.		материала	Правило соревнований в беге на средние дистанции.	- пробегать и выполнять старт на среднюю дистанцию	олнять высокий старт и бежать на средние дистанции.	для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.		
12	Бег на средние дистанции.	1	Изучение нового материала	Бег 1500 метров ОРУ.СБУ . Спортивная игра	- бегать в равномерном темпе(15мин) - пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия.	научиться пробегать 1500 метров, пробегать и выполнять старт на средние дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»
13	Бег в	1	Изуче	Бег (15	- бегать	научиться	Р.: применять	Организов	Теку	Дидакти

	равном ерном темпе с преодо лением препят ствий		ние новог о матер иала	мин). Преодоле ние горизонта льных препятств ий. Развитие вынослив ости. Понятие о темпе упражнений.	в равном ерном темпе (16 мин). - пробегают ь бег на выносли вость в течение 16 минут.	бегать в равномерн ом темпе(15ми н) ,выполнят ь бег с преодолен ием препятстви й.	правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	щий	ческая игра
14	Равном ерный бег (16 мин)	1	Изуче ние новог о матер иала	Равномер ный бег (16мин), ОРУ. Развитие вынослив ости. Спортивн ая игра.	- бегать в равном ерном темпе (17 мин) - пробегают ь на выносли вость в течение 17 минут	Научиться бегать в равномерн ом темпе (16 мин), пробегают бег на выносливо сть в течение 16 минут.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	Теку щий	Игровой тренинг

							необходимую взаимопомощь.			
15	Равномерный бег(17 мин)	1	Репродуктивный урок	Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе (18 мин). - пробегать на выносливость в течение 18 минут.	Совершенствоваться в равномерном темпе (18 мин). научиться: пробегать на выносливость в течение 18 минут.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Индивидуальная работа
16	Равномерный бег (18 мин)	1	Репродуктивный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	- бегать в равномерном темпе (18 мин) - пробегать на выносливость, выполнять специальные	Совершенствование бега а равномерном темпе (18 мин), пробегать на выносливость, выполнять специально беговые упражнения	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Психогимнастика

					вно беговые упражнения.	я.	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
17	Равномерный бег(18 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	- бегать в равномерном темпе (18 мин) - контролировать нагрузку при развитии и на выносливость	Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать нагрузку при развитии на выносливость	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»
18	Равномерный бег(18 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме	- бегать в равномерном темпе (19 мин) - контролировать своё	Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать нагрузку при	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно	Текущий	Дидактическая игра

				упражнений	самочувствие при развитии и выносливости.	развитии на выносливость.	х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	составлять комплекс ОРУ.		
19	Равномерный бег(19 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе (20 мин) -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Научиться бегать в равномерном темпе (19 мин);, уметь контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг
20	Равномерный бег (20 мин)	1	Комбинированный	Равномерный бег 20мин. ОРУ.	- бегать в равномерном темпе.	Научиться бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий	Организовывать совместные занятия по легкой	Текущий	Индивидуальная работа

				Спортивн ая игра. Развитие вынослив ости.	(20 мин), проведе ние спортив ной игры на развитие выносли вости.	вести дневник самонаблю дения за физически м развитием и физическо й подготовле нностью.	гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.		
21	Равном ерный бег (20 мин)	1	Конт рольн ый	Равномер ный бег 20мин. ОРУ. Спортивн ая игра. Развитие вынослив ости.	- бегать мин в равноме рном темпе, уметь выполня ть бег на 20 минут, на результ а т.	Научиться бегать в равномерн ом темпе (20 мин) вести дневник самонаблю дения за физически м развитием и физическо й подготовле нностью.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	Теку щий	Психог и мнатик а
22	Бег 1.5км с	1	Комб иниро	Бег 1.5 км с учетом	- бегать с	Научиться бегать в	Р.: применять правила	Организов ывать	Теку щий	Игровая ситуаци

	учетом времен и		ванн ый	времени.	максима льной скорость ю, - выполня т ОРУ в движени и	равномерн ом темпе, пробегать бег на 1.5 км с учетом времени.	подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.		я «Море чувств»
23	Челноч ный бег 3x10.	1	Изуче ние новог о матер иала	ОРУ с предмета ми (скакалки). Техника выполнен ия челночно го бега 3x10,спор тивная игра.	- бегать с максима льной скорость ю. - выполня ть тестовы й нормати в челночн ого бега 3x10 м.	Научитьс я бегать с максималь ной скоростью, выполнять старт при беге на 3x10 м.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	Теку щий	Дидакти ческая игра

							взаимопомощь.			
24	Челночный бег 3x10.	1	Комбинированный урок	ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам игры. - выполнять ускорение с разных положений.	научиться бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять ОРУ с предметами.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг
25	Тестирование челночного бега 3x10.	1	Контрольный урок	ОРУ с предметами (палки). Тестирование челночного бега 3x10 м	-бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по правилам игры. выполнять	научиться бегать с максимальной скоростью, выполнять тестовый норматив челночного бега 3x10	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.:	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс	Зачетный	Индивидуальная работа

					ть кругову ю трениро вку. выполня ть зачет по челночн ому бегу 3x10 м.	м.	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ОРУ.		
26	Ускоре ние с разных положе ний.	1	Репро дукти вный урок	ОРУ с предмета ми (воздушн ые шары). СБУ. Ускорени е с разных положени й. Спортивн ые игры.	бегать с максима льной скоростью ю на дистанц ию 20- 40 метров с высоког о старта - выполня ть простей шие приёмы оказания довраче бной помощи при травмах	Научиться бегать с максималь ной скоростью, играть в футбол по упрощенны м правилам игры, выполнять ускорение с разных положений .	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	Теку щий	Психологи а

					и ушибах.					
27	Эстафета.	1	Репродуктивный урок	ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров - выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	Научиться бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры, выполнять круговую тренировку.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»
28	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1	Комбинированный урок	Как правильно выполнять гимнастические упражнения. Как развивать двигательные	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад. Равновесие.	Научиться вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться выполнять кувырки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению акробатических упражнений. К.:	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к виду спорта, к товарищам.	Текущий	Психогимнастика

				качества в гимнастике.			осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
29	Развитие силы и силовой выносливости.	1	Комбинированный урок	Как развивать силу, координацию при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями.	Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты. Висы, упоры.	Научиться выполнять кувырки, перекаты. Научиться выполнять комплекс упражнений с гантелями.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению акробатических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»
30	ОФП. Развитие физических качеств (гибкость)	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты. Вис согнувшись.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать	Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками	Текущий	Дидактическая игра

	ти, ловкости, силы). Круговая тренировка.			при помощи гимнастических упражнений. Круговая тренировка. Вис согнувшись, прогнувшись.	исъ, прогнувшись, упор, переворот.		оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ми. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.		
31	Смешанные висы.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Смешанные висы.	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Висы смешанные, упор, переворот. Лазание по канату в два приёма.	Научиться выполнять смешанные висы., упражнения в висах.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг
32	Двигательные	1	Комбинированный	Как развивать	Кувырок вперёд,	Научиться выполнять	Р.: применять правила	Организовывать	Текущий	Индивидуальная

	действия в висах и смешанных висах.		важный урок	координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Как выполнить двигательные действия в висах и смешанных висах.	кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Упор, переворот. Лазание по канату в два приёма.	двигательные действия в смешанных висах.	подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	совместные занятия гимнастикой со сверстниками.		я работа
33	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Лазание по канату.	Научиться выполнять эстафеты на скамейках.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Осваивать игровые действия и приемы самостоятельно	Текущий	Психогимнастика

				Эстафеты на скамейках.			контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
34	Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений.	1	Комбинированный	Как развивать силовую выносливость, двигательные качества при помощи игровых упражнений. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату.	Мост. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической стенке, развивать в упражнениях силовую выносливость. Научиться выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»
35	Лазание по канату в два приёма.	1	Комбинированный	Как выполнять лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок назад.	Лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок назад.	Научиться выполнять лазание по канату в два приёма, преодолевать страх высоты.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать оценку выполнению гимнастических	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.	Текущий	Дидактическая игра

				ОРУ со скакалкой .			х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
36	ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений.	1	Комбинированный	Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость в акробатических упражнениях. ОРУ со скакалкой .	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост.	Научиться выполнять акробатические упражнения.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнений.	Текущий	Игровой тренинг
37	Совершенствование акробатических упражнений	1	Комбинированный урок	Как выполнять акробатические упражнения. Как	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на	Научиться выполнять акробатические упражнения.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении	Текущий	Индивидуальная работа

	ений.			развивать гибкость в акробатических упражнениях . ОРУ со скакалкой .	лопатка х. Мост.		оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	и упражнении.		
38	Два кувырка вперёд слитно.	1	Комбинированный урок	Как выполнить кувырок вперёд, два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост.	Акробатические упражнения, акробатическое соединение.	Научиться выполнять два кувырка вперёд слитно.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнении.	Текущий	Психогимнастика
39	ОФП. Тестирование: прыжок	1	Контрольный	Как выполнить тест по наклону	Техника выполнения наклона	Научиться выполнять технику наклона	Р.: применять правила подбора одежды, обуви	Самостоятельно выявлять типичные	Зачетный	Игровая ситуация «Море

	и на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.			из положения стоя на гимнастической скамейке.	стоя на гимнастической скамейке.	стоя на гимнастической скамейке.	для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ошибки при выполнении упражнений		чувств»
40	Перека-т назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно.	1	Комбинированный урок	Как выполнять перека-т назад в стойку на лопатках. Как выполнять серию кувырков слитно. Мост. Акробатическое соединение. Опорный	Акробатические упражнения, акробатическое соединение.	Научиться выполнять перека-т назад стойку на лопатках. Научиться выполнять два кувырка назад слитно.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в	Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнении.	Текущий	Дидактическая игра

				прыжок. ОРУ с гимнасти ческой палкой.			сотрудниче стве необходимую взаимопомощь.			
41	Акроба тическ ое соедин ение из 3-4 элемен тов. «Мост » из положе ния лёжа, стоя.	1	Комб иниро ванн ый	Как выполнят ь акробатич еское соединен ие из 3 - 4 упражнен ий. Как выполнят ь «мост» из положени я лёжа, стоя.	Акробат ическое соедине ние.	Научиться выполнять акробатиче ское соединение из 3 - 4 упражнени й. Научиться выполнять «мост» из положения лёжа, стоя.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудниче стве необходимую взаимопомощь.	Осваивать гимнастиче ские действия самостояте льно. Самостояте льно выявлять типичные ошибки при выполнени и упражнени й.	Теку щий	Игровой тренинг
42	ОФП. Тестир ование: подтяг ивание в висе, удержа ние ног под	1	Комб иниро ванн ый	Как выполнят ь подтягива ние в висе.	Техника выполне ния подтяги вания в висе.	Научиться выполнять технику подтягиван ия в висе.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению	Самостояте льно выявлять типичные ошибки при выполнени и упражнени й.	Теку щий	Индиви дуальна я работа

	углом 45 * на время						гимнастическ х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
43	Опорн ый прыжо к: вскок на гимнас тическ ого козла (80-100 см), соскок прогну вшись.	1	Комб иниро ванн ый	Как выполнят ь опорный прыжок на козла в упор присев, соскок прогнувш ись.	Прыжок ан опору, соскок.	Научиться выполнять опорный прыжок, преодолева ть страх.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастическ х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнени я самостояте льно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Теку щий	Психогимнастик а
44	ОФП. Развит ие быстро ты и	1	Комб иниро ванн ый	Как преодолет ь гимнасти ческую	Полоса препятст вий. Акробат ические	Научиться развивать двигательн ые качества и	Р.: использовать изученные упражнения в организации	Осваивать технику выполнени я самостояте	Теку щий	Игровая ситуаци я «Море чувств»

	скоростных качеств при выполнении полосы препятствий.			полосу препятствий.	и гимнастические упражнения.	умения при преодолении полосы препятствий.	активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	льно выявляя и устраняя типичные ошибки.		
45	ОФП. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комбинированный	Как быстро преодолеть гимнастическую полосу препятствий.	Полоса препятствий. Акробатические и гимнастические упражнения.	Научиться развивать двигательные качества и умения при преодолении полосы препятствий.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Дидактическая игра

46	Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.	1	Комбинированный	Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость, подвижность в суставах в акробатических упражнениях.	Акробатические и гимнастические упражнения.	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении и упражнениях.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Игровой тренинг
47	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Репродуктивный урок	Как быстро преодолеть препятствия.	Акробатические и гимнастические упражнения	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении и упражнениях.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Индивидуальная работа

							контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.			
48	ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях.	1	Репродуктивный урок	Как развивать силовую выносливость, двигательные и физические качества при помощи специальных упражнений.	Акробатические и гимнастические упражнения	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении и упражнении.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Психогимнастика
49	Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передви	1	Комбинированный урок	Познакомить с историей баскетбола, выдающимися отечественными	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение	Историю баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов —	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому	Текущий	Психогимнастика

	ижения игрока. Остановка прыжком.			спортсменами	правильных технических действий в игре	олимпийских чемпионов. основным приемами игры в баскетбол	Познавательные: общеучебные, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	мнению Самоопределение - начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач		
50	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	1	Комбинированный урок	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	Р: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные, ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать,	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»

							называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	спорных ситуаций		
51	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на	1	Контрольный урок	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация	Текущий	Дидактическая игра

	месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигателных действий				ские действия в игре	типичные ошибки	объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	- уважительное отношение к истории и культуре других народов		
52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	Комбинированный	Техника передачи мяча от груди техника броска с места, техника остановок и поворотов	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Игровой тренинг

							предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания			
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	1	Комбинированный урок	обучить технике низкой, средней и высокой стойке.научить технике ловли мяча.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно но технические действия в игре	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Р: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Индивидуальная работа
54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на	1	Комбинированный	обучить технике ведения мяча в движении . закрепить технику	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику	Р: целеполагание - формировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция -	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравствен	Текущий	Психогимнастика

	месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками			ловли и передачи мяча в движении .	ть правильно но технические действия в игре	и управлять своими эмоциями.	вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии и	но-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
55	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя	1	Репродуктивный урок	Закрепить технику ловли и передачи мяча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Научиться : выполнять правила игры, уважитель	Р: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий -	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополуч	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»

	руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			.	м; выполнять правильно технические действия в игре	но относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	ие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
56	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в	1	Комбинированный урок	Научить технике ловли мяча. обучить технике броска в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Научиться : взаимодействовать со сверстниками в	Р: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика»,	Текущий	Дидактическая игра

	мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			движении .	м; выполнять правильно технические действия в игре	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	П: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	осознание от-ветственности за общее дело		
57	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Комбинированный	обучить тактике позиционного нападения, закрепить технику ловли и передачи мяча в движении .	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровой тренинг

							- задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
58	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации	1	Комбинированный урок	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, обучить тактике позиционного нападения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Индивидуальная работа

	национ ных качеств						- задавать вопросы; управление коммуникаци ей — координироват ь и принимать различные позиции во взаимодействи и			
59	Стойка и передв ижения игрока. Поци онное нападе ние (5:0) без измене ния позици и игроко в. Игра в мини- баскет бол. Разв ит ие коорди	1	Комб иниро ванн ый урок	Совершен ствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, обучить тактике позицион ного нападени я	Уметь: играть в баскетбо л по упрошен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	Научиться : моделиров ать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьироват ь её в зависимо- сти от ситуаций и условий, возникающ их в про- цессе игровой деятельнос ти	Р: целеполагание - удерживать учебную задачу;осущест вление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор- рекция - вносить изменения в способ действия. П: общеучебные - ори- ентироваться в разнообразии	Самоопред еление - принятие образа «хорошего ученика», осознание от- ветственно сти за общее дело	Теку щий	Психологи я

	национ ных качеств						способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения комму- никативных и познавательны х задач.			
60	Стойка и передв ижения игрока. Вырыв ание и выбива ние мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Изуче ние новог о матер иала	Обучить тактике свободног о нападени я, обучить технике выбивани я и вырывани е мяча	Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	Научиться : взаимодейс товать со сверстника ми в процессе совместног о освоения тактики игровых действий	Р: прогнозировани е — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно сти в соответствии с содержанием	Нравствен но- этическая ориентация - уважитель ное от- ношение к чужому мнению.	Теку щий	Игровая ситуаци я «Море чувств»

							учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания			
61	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	Комбинированный урок	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, ведение-остановка-бросок, обучить технике выбивания и вырыванию мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникации	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Дидактическая игра

							й — координироват ь и принимать различные позиции во взаимодействи и			
62	Стойка и передв ижения игрока. . Игра в мини- баскет бол.	1	Репро дукти вный урок	Обучить технике броска с места, обучить тактике свободног о нападени я, обучить технике выбивани я и вырывани е мяча	Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	Научиться : выполнять правила игры, уважитель но относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Р: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные - кон- тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопред еление - осознание своей этнической при- надлежнос ти. Нравствен но-этиче- ская ориентация - уважитель ное от- ношение к истории и культуре других народов	Теку щий	Игровой тренинг
63	Стойка и передв ижения	1	Изуче ние новог о	Обучить тактике свободног о	Уметь: играть в баскетбо л по	Научиться : взаимодейс твовать со	Р:прогнозировани е — предвидеть возможности	Нравствен но- этическая ориентация	Теку щий	Индиви дуальна я работа

	игрока. Взаимодействие двух игроков в через заслон. Нападение быстрым прорывом.		материала	нападения, нападение быстрым прорывом, совершение техники ловли, передачи, ведения, бросков:	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	- уважительное отношение к чужому мнению.		
64	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	1	Комбинированный урок	Обучить тактике свободного нападения, нападение быстрым прорывом,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П:	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам	Текущий	Психогимнастика

				взаимодействие двух игроков через заслон, совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков.	но технические действия в игре	действий	обще-учебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	здоровье-сберегающего поведения		
65	Взаимодействие двух игроков в через заслон. Нападение быстрое	1	Комбинированный урок	Обучить тактике свободного нападения, совершенствование техники выбивания	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Научиться : выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры в	Р: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: обще-учебные -	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»

	ым прорывом. Развитие координационных качеств			я и вырывание мяча	правильно технические действия в игре	баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности		
66	Т.Б. по волейболу. Стойки игрока. Передвижения в стойке.	1	Вводный урок	Познакомить с историей волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Знать: историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Научиться: основным приемами игры в	Р: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру-	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Психогимнастика

						волейбол	жающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения			
67	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой	1	Изучение нового материала	Учить основным приемам волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»

	и вперед.				действи я	устраняя типичные ошибки	оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникатив ные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью			
68	Стойки игрока. Передв ижения в стойке. Переда ча мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встреч ные эстафе ты.	1	Комб иниро ванн ый урок	Обучить технике передачи мяча над собой.	Уметь: играть в волейбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но технике ские действи я	Научиться : описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостояте льно, выяв ляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст вия в материализова нной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательны е: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникатив	Самоопред еление - осознание ответст ственности за общее благополуч ие, го товность следовать нормам здоровье -сберегающ его по ведения	Текку щий	Дидакти ческая игра

							ные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, про- являть активность; использовать речь для регуляции своего действия			
69	Стойки игрока. Передв ижения в стойке. Переда ча мяча двумя руками сверху на месте и после переда чи вперед. Встреч ные и линейн ые эстафе	1	Комб иниро ванн ый	Научить передаче мяча через сетку.	Уметь: играть в волейбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я	Научиться : описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостояте льно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор- рекция - вносить изменения в способ действия. Познавательны е: общеучебные - ори-	Самоопред еление - принятие образа «хорошего ученика», осознание от- ветственно сти за общее дело	Теку щий	Игровой тренинг

	ты.						<p>ентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>			
70	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Изучение нового материала	Учить игре в волейбол по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	<p>Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p>	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к истории и культуре	Текущий	Индивидуальная работа

							Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	других народов		
71	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Комбинированный урок	Учить игре в волейбол по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Психогимнастика

							помощью			
72	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	Комбинированный урок	Проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»
73	Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу	1	Комбинированный урок	Научить передаче мяча через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за	Текущий	Дидактическая игра

	двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				но технические действия	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	общее дело		
74	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача	1	Изучение нового материала	Техника нижней прямой подачи. Игра мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с	Нравственно - этическая ориентация - уважительное отношение к	Текущий	Игровой тренинг

	с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				выполнять правильно технические действия	действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию		
75	Передвижения в стойке. Нижняя прямая	1	Комбинированный урок	Учить технике нижней подачи мяча. проверить основные элементы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Научиться : взаимодействовать со сверстниками в процессе	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий -	Нравственно - этическая ориентация - уважительное отношение к	Текущий	Индивидуальная работа

	подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			техники в волейболе .	выполнять правильно технические действия	совместно о освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных и познавательных задач.	чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию		
76	Передвижения в стойке.	1	Комбинированный	Тактика позиционного нападения	Уметь: играть в волейбол по	Научиться : владеть	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сравнивать способ	Самоопределение - осознание ответственности	Текущий	Психогимнастика

	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.		урок	я, основные элементы техники игры волейбол, техника нижней подачи мяча.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	венности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
77	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя	1	Комбинированный урок	Проверит основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приемы игры	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: обще-	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»

	я прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол				правильно технические действия	волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	учебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
78	. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	1	Комбинированный урок	Проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться : выполнять на оценку основные технические действия и приемы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общее: учебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру-	Смысло- образование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	Дидактическая игра

							жающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения			
79	Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользя	1	Комбинированный	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки,	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Текущий	Психогимнастика

	ящий шаг на лыжах без лыжных палок			и, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях		
80	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без	1	Комбинированный	Повторение организационно-методических требований, применя	Организационно-методические требования, применя	Знать организационно-методические требования, применяем	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»

	ЛЫЖ- НЫХ палок			применяе мых на уроках лыжной подготовк и, проверка спортивн ой формы и инвентаря , повторе- ние техники ступающе го и скользящ его шага на лыжах без лыжных палок	емые на уроках лыжной подгото вки, спортив ная форма и инвента рь, ступаю- щий и скользя щий шаг на лыжах без лыжных палок	ые на уроках лыжной подготов- ки, технику передвиже ния на лыжах ступающи м и скользящи м шагом без лыж- ных палок	конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательны е: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	учения, принятие и освоение социальной роли обучаю- щегося, развитие навыков сотрудниче ства со сверст- никами и взрослыми в разных социальны х си- туациях		
81	Сту- пающи й и	1	Комб и- ниров	Повторен ие техники	Передви жение на лы-	Знать технику передвиже-	Коммуникатив ные: с достаточной	Принятие и освоение социальной	Теку щий	Дидакти ческая игра

	скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		ан-ный	передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов в переступанием	жах ступающим и скользящим шагом с лыжным и палками и без них, повороты на лыжах переступанием	ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные : передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием	роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям		
82	Поперечный и	1	Комбиниров	Повторение попереч-	Поперечный и од-	Знать технику выполнения	Коммуникативные: обеспечивать	Развитие мотивов учебной	Текущий	Игровой тренинг

	одновременный душой ход на лыжах		ан-ный	менного и одновременного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком	новременный душой ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	я попеременного и одновременного душой хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным душой ходом	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
83	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	Комбинированный	Повторение попеременного и одновременного душой хода на лыжах,	Попеременный и одновременный душой ход на лыжах,	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Текущий	Индивидуальная работа

				разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне.	попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	ым душажны м ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным душажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
84	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторен	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным душажным ходом, попере-	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со	Текущий	Психогимнастика

				ие техни- ки обгона на лыжне		менным одно- шажным ходом, правила обгона на лыжне	заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательны е: передвигаться на лыжах попеременным и одно- временным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	сверст- никами и взрослыми в разных социальны х си- туациях, формирова ние установки на безопасны й, здоровый образ жизни		
85	Однов ре- менны й однош ажный ход на лыжах	1	Комб и- ниров ан- ный	Повторен ие ранее из- ученных лыжных ходов, разучиван ие одновре- менного одношаж ного хода, повторен ие техни-	Лыжные ходы, одно- временн ый одноша жный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать технику передвиже ния на лыжах попе- ременным и од- новременн ым двушажны м ходом, попере- менным	Коммуникатив ные: обеспечивать бесконфликтну ю совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностног о смысла учения, развитие навыков сотрудниче ства со сверст-	Теку щий	Игровая ситуаци я «Море чувств»

				ки обгона на лыжне		одно-шажным ходом, правила обгона на лыжне.	правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
86	Подъем «получелочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «получелочкой», «полу-	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «получелочкой», спуск в основном	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «получелочкой»,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических	Текущий	Дидактическая игра

	на лыжах			елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	й стойке	«елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо- жения «плугом»	самостоятельно выделять и формулировать познава- тельные цели. Познавательны е: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле- сенкой», «полу- елочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	чувств, сочувствия другим людям, развитие само- стоятельно сти и личной ответствен ности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравствен- ных нормах, социальной справедлив ости и свободе, формирова ние установки на безопасны й образ жизни		
--	-------------	--	--	--	----------	--	---	---	--	--

87	Подъем «получелочкой», «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «получелочкой», «получелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «получелочкой», спуск в основной стойке	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «получелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «получелочкой», «елочкой», тормозить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Текущий	Игровой тренинг

							«плугом»	свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
88	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	Комбинированный	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за	Текущий	Индивидуальная работа

							спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «получечкой», «елочкой», тормозить «плугом»	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
89	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Комбинированный	Проведение прохождения дистанции и 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободное катание	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю-	Текущий	Психогимнастика

							силу своего наущения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	щегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
90	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Контрольный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностног	Зачетный	Игровая ситуация «Море чувств»

	овке			ения на лыжах «змейкой »,	й», подъем на склон «лесенк ой»,	подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само- коррекции. Познавательны е: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	о смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающег ося, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравственн ых нормах, социальной			
91	Равном	1	Комб	Учить	бегать с	выполнять	Регулятивные:	Нравствен	Теку	Психологи	

	<p>ерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки».</p> <p>Развитие выносливости.</p>		инированный	<p>технике высокого старта,пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта</p>	<p>максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</p>	<p>технику безопасности, технику высокого старта, пробежать с максимальной скоростью до 60 м.</p>	<p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные:общеучебные-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать</p>	<p>но-этическая ориентация – Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежностиее позитивно м влиянии на развитие человека.</p>	ций	мнатика
--	--	--	-------------	---	--	---	--	---	-----	---------

							других			
92	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»
93	Равномерный бег (13 мин).	1	Комбинированный	Учить выполнять командные	бегать с максимальной скоростью	применять беговые упражнения для	Регулятивные: осуществление учебных действий –	Самоопределение – начальные навыки	Текущий	Дидактическая игра

	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости.			е действия в эстафете.	ю на дистанцию 60 м с низкого старта	развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. историю лёгкой атлетики	выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
94	Равномерный бег (15 мин).	1	Комбинированный	Проверить навыки учащихся в беге на	бегать с максимальной скоростью	раскрывать значение легкоатлетических	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную	Нравственно-этическая ориентация	Текущий	Игровой тренинг

	ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.			60м	ю на дистанцию 60 м с низкого старта	упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	- уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию		
--	--	--	--	-----	--------------------------------------	---	---	--	--	--

95	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1	Комбинированный	Техника прыжка в высоту;учить технике разбега в прыжках в высоту; закрепление техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -применять упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Индивидуальная работа
----	--	---	-----------------	--	--	--	--	---	---------	-----------------------

96	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Проверит технику прыжка в высоту, совершенствование техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Психогимнастика
97	Высок	1	Комб	Учить	играть в	раскрывать	Регулятивные:	Смыслообр	Теку	Игровая

	ий старт (10-15 м), бег с ускоре нием (30-40 м), бег по дистан ции. Специа льные беговы е упражн ения. Разв ит ие скорос тных		иниро ванн ый	технике высокого старта,пр обегать с максимал ьной скорость ю 60 м	баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	значение легкоатлет ических упражн ений для укрепления здоровья и основных систем организма	контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательны е: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникатив ные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; оп ределять общую цель и пути ее дости жения	азование - мотивация учебной деятель ности, самооценка на основе критериев успешност и учебной деятель ности	щий	ситуаци я «Море чувств»
--	---	--	---------------------	---	---	--	--	---	-----	-------------------------------

98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	Комбинированный	Учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: общеучебные - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности ее позитивно м влиянии на развитие человека.</p>	Текущий	Дидактическая игра
----	---	---	-----------------	--	--	--	--	---	---------	--------------------

							понимать других			
99	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений	1	Комбинированный урок	совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровой тренинг

	ний. Инстру ктаж по ТБ									
100	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	Комбинированный	Учить выполнять командные действия в эстафете.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Индивидуальная работа

						различных ситуациях. историю лёгкой атлетики	речь для регуляции своего действия			
101	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м) на результат, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	Контрольный	Проверить навыки учащихся в беге на 60м	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта на результат.	раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Зачетный	Психогимнастика

							- проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных и познавательных задач.			
102	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	Комбинированный	Учить технике прыжка в высоту; - учить технике разбега в прыжках в высоту; - закрепление техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -применять упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»

[illegible]