

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Рязанской области
Администрация муниципального образования - Сапожковский
муниципальный район Рязанской области

МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Добычина В.Н.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Артемова О.Ю.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Чижков В.В.

Приказ №1 от «31» август
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура».
Адаптированная основная программа для детей
с задержкой психического развития
для 5 классов.

Сапожок, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения,

олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с

правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения; обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность,	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически	Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.

					деятельности	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	правильно выполнять двигательные действия		
4	Выполнение низкого старта. Бег 60 м.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	2н		Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	текущий	Бег 10-12 мин
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3н		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики

					отличительные признаки и элементы;		оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
9	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	текущий	Отжимание
10	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Комплекс ОРУ
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

				Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.			способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		
12	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	4н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
Спортивные игры (12 часов)									
13	Ловля и передача мяча	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
15	Закрепление техники ловли и передач мяча	5н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

16	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	6н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18	Передача мяча со сменой места	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Закрепление техники передачи мяча со сменой места	7н		Смешанное передвижение, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Совершенствование техники	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые	бережно обращаться с			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	передачи мяча со сменой места			упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	рассудительность		
21	Ведение мяча шагом и бегом	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Закрепление техники ведения мяча шагом и бегом.	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Броски мяча по кольцу после ведения	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

					способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.									
2 четверть (24 час)									
Спортивные игры (3 часа)									
25	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Учебно-тренировочная игра	1н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Гимнастика (21 час)									
28	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение	оказывать посильную помощь и моральную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	техники 2-3 кувырков вперед слитно.			гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		
29	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно.	2н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий			Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
30	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Совершенствование техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.	2н	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Корректировка техники			Упражнение на пресс 20-25раз	
31	Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	текущий			Упражнение на пресс 20-25раз	
32	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Совершенствование техники 2-3	3н	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности			«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	

	кувырков назад слитно.				анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
33	Закрепление техники лазания по канату в два приема.	3н		Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя.	4н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники	4н		Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

	акробатического соединения				соревновательной деятельности	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	инвентаря и оборудования, организации места занятий		
37	Совершенствование техники акробатического соединения	5н		ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Висы лежа и присев	5н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Подъем переворотом махом одной ноги	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	Совершенствование техники подъем переворотом махом одной ноги	6н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					признаки и элементы;				
41	Подтягивание из виса лежа и стоя	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Соскок боком назад с поворотом до упора	6н	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	текущий			Прыжки через скакалку.	
43	Соединение из двух элементов	7н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий			Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
44	Совершенствование техники соединения из двух элементов	7н	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Индивидуальный контроль			Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
45	Разучивание	7н		Специальные беговые	выполнять	Развитие мотивов	находить ошибки	текущий	Комплекс

	техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.			упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок		упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Закрепление техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжки через скакалку.
48	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 2 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.

3 четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (24 часа)

49	Техника	1н		Техника безопасности	оказывать	Развитие	Обеспечивать	текущий	«Пистолет»
----	---------	----	--	----------------------	-----------	----------	--------------	---------	------------

	безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.			по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь		(приседание на одной ноге) 10-12
50	Основы биомеханики движения. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к	текущий	Прыжки через скакалку.
53	Закрепление техники одновременного	2н		Разминка по кругу. Техника одновременного	в доступной форме объяснять правила (технику)			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в

	безшажного хода.			безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременно безшажным ходом.		упоре сидя 16 раз
54	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода	2н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57	Разучивание техники одновременного двухшажного	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.

	хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.				спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				
58	Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Отжимание от пола
61	Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Совершенствование техники	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

	одновременного двухшажного хода.				выделять отличительные признаки и элементы;				
62	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Закрепление техники торможения плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Повороты плугом на спуске. Совершенствование техники торможения плугом.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18

					физической подготовки человека				раз.
66	Закрепление техники поворотов плугом на спуске.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
67	Эстафета на лыжах	7н			в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Устанавливать рабочие отношения, оказывать содействие сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км.	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

69	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.
70	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди
71	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжки через скакалку.
72	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									
73	Ведение мяча змейкой.	9н		Совершенствование техники элементов	выполнять жизненно важные	проявлять дисциплинированн	С достаточной полнотой и	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием

	Эстафета баскетболиста.			баскетбола	двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	ость трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола		колен к груди 14-16 раз
74	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Броски мяча по кольцу после ведения	9н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Тактика свободного нападения.	10н		Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Прыжки через скакалку.
77	Нападение быстрым прорывом.	10н		Тактика свободного нападения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

					выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
78	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	10н		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Результаты 3 четверти: из 30 плановых часов проведено 30.

4 четверть (24 часов)

Легкая атлетика (5 часов)

79	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагивание м" с 3-5 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагивание м"	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.
81	Совершенствование техники прыжка в высоту	1н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

	"перешагивание м"			Смешанное передвижение	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				
82	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагивание м"	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
83	Челночный бег 3X10	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									
84	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85	Ловля и передача мяча	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	социальной справедливости и свободе.	изученные элементы баскетбола			
86	Передача мяча со сменой места	3н		Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Бросок мяча по кольцу после ведения	3н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
88	Учебная игра	4н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Учебная игра	4н		Комплекс ОРУ. Учебная игра	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

					признаки и элементы;				
Легкая атлетика (13 часов)									
90	Бег 60 метров	4н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

				человека					
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Закрепление техники метания	7н		Метание на заданное расстояние. Метание	выполнять жизненно важные			текущий	Прыжки через скакалку.

	мяча на дальность и в цель.			т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.			
99	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101	Совершенствование техники метания мяча на дальность и техники метания в цель.	8н		Метание мяча на дальность	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Бег с средней интенсивности	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.					текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 4 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Рязанской области
Администрация муниципального образования - Сапожковский
муниципальный район Рязанской области

МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Добычина В.Н.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Артемова О.Ю.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Чижков В.В.

Приказ №1 от «31» август
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура».
Адаптированная основная программа для детей
с задержкой психического развития
для 6 классов.

Сапожок, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются

обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Содержание	6 класс
Гимнастика	14
Лёгкая атлетика	20
Спортивные игры	18
Лыжная подготовка	16
Итого:	68

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (16 часов)									
Легкая атлетика (8 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 м.	2н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.

4	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	3н		Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Совершенствование	4н		ОРУ в движении. СПУ.	бережно обращаться			текущий	Упражнение на

	ие техники метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.			Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				пресс 20-25раз
Спортивные игры (8 часов)									
9	Ловля и передача мяча	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
10	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
11	Закрепление техники ловли и передач мяча	6н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
12	Передача мяча со сменой места	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					подготовки человека				
13	Закрепление техники передачи мяча со сменой места	7н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
14	Ведение мяча шагом и бегом	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
15	Закрепление техники ведения мяча шагом и бегом.	8н		Смешанное передвижение, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
16	Броски мяча по кольцу после ведения	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

2 четверть (16 часов)

Спортивные игры (2 часа)

17	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Гимнастика (14 часов)

19	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувыркв вперед слитно.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Закрепление техники 2-3 кувыркв вперед слитно. Разучивание техники 2-3 кувыркв назад слитно.	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

21	Совершенствование техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
22	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Совершенствование техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н		Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
23	Закрепление техники лазания по канату в два приема. Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
24	Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя.	4н		Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
25	Закрепление	5н		ОРУ комплекс с	бережно обращаться	оказывать	оценивать красоту	текущий	Сгибание туловища

	техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения			гимнастическими палками.	с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение		с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
26	Совершенствование техники акробатического соединения. Висы лежа и присев	5н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
27	Подъем переворотом махом одной ноги. Подтягивание из виса лежа и стоя	6н		Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
28	Соскок боком назад с поворотом до упора. Соединение из двух элементов	6н		ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
29	Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой	7н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	105 см.			Техника ходьбы приставными шагами	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
30	Закрепление техники опорного прыжка.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
31	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
32	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

передвижениях
человека

Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

3 четверть (20 часов)

Лыжная подготовка (16 часов)

33	Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1н		Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально=нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Основы биомеханики движения. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
35	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
36	Закрепление техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять	текущий	Прыжки через скакалку.

	одновременного одношажного хода.			«эстафета лыжника».	различных изменяющихся, вариативных условиях	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.		
37	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
38	Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
39	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	4н		Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
40	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

					устранения				
41	Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	5н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
42	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке.	5н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
43	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом.	6н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
44	Закрепление техники торможения плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	6н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Отжимание от пола
45	Повороты плугом на спуске. Совершенствование	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

	ие техники торможения плугом.				выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
46	Закрепление техники поворотов плугом на спуске.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
47	Ходьба на лыжах..	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
48	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
Спортивные игры (4 часа)									
49	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста. Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

	движении				изменяющихся, вариативных условиях		коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола		
50	. Броски мяча по кольцу после ведения Тактика свободного нападения.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Нападение быстрым прорывом.	10н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
52	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	10н		Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Прыжки через скакалку.

Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.

4 четверть (16 часов)

Легкая атлетика (4 часа)

53	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
----	---	----	--	--	--	--	--	---------	--

					подготовки человека				
54	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Бег до 10-15 мин.
55	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагиванием"	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
56	Челночный бег 3X10 не на время	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
Спортивные игры (4 часа)									
57	Стойка игрока, перемещение в стойке.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

					способы их устранения	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола		
58	Ловля и передача мяча Передача мяча со сменой места	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
59	Бросок мяча по кольцу после ведения	4н		Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
60	Учебная игра	4н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
Легкая атлетика (8 часов)									
61	Бег 60 метров	5н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
62	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную	Развитие мотивов учебной деятельности и	анализировать и объективно оценивать	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре

	9 шагов				поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		сидя 16 раз
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно			текущий	Прыжки через скакалку.

					объяснять ошибки и способы их устранения				
67	Совершенствование техники метания мяча на дальность и техники метания в цель.	8н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Бег не на время 1500 метров	8н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Рязанской области
Администрация муниципального образования - Сапожковский
муниципальный район Рязанской области

МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Добычина В.Н.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Артемова О.Ю.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Чижков В.В.

Приказ №1 от «31» август
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура».
Адаптированная основная программа для детей
с задержкой психического развития
для 7 классов.

Сапожок, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются

обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ур о- ка	Тема урока, тип урока	Дата проведени я		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		пла н	фак т		Предметные	Личностные	Метапредметны е		
1 четверть (16 часа)									
Легкая атлетика (8 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Индивидуальный контроль	Отжимание

							в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия		
3	Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	2н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	текущий	Бег 10-12 мин
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3н		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного		явления (действия и поступки), давать им объективную	Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики

					действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
6	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	текущий	Отжимание
7	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	текущий	Комплекс ОРУ
8	Совершенство вание техники метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	4н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных		оценивать результаты собственного труда, находить	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

				(1x1) с расстояния 6 – 8 м.	изменяющихся, вариативных условиях		возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		
Спортивные игры (8 часов)									
9	Ловля и передача мяча	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
10	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
11	Закрепление техники ловли и передач мяча	6н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

				баскетбол. эстафета	игровой и соревновательной деятельности	общие интересы. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
12	Совершенство вание техники ловли и передач мяча	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
13	Совершенство вание техники передачи мяча со сменой места	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	из спорных ситуаций.		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
14	Ведение мяча шагом и бегом	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
15	Совершенство	8н		ОРУ в движении.	представлять		рассудительность	текущий	Сгибание

	вание техники ведения мяча шагом и бегом			СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		Б		туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
16	Броски мяча по кольцу после ведения	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

2 четверть (16 час)

Спортивные игры (2 часа)

17	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная	1н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на

	игра				инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		одной ногое) 10-12
Гимнастика (14 час)									
19	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Совершенствование техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз

							движениях и передвижениях человека		
21	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Совершенствование техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
23	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя.	4н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
24	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения	4н		Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
25	Подъем переворотом махом одной ноги	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

				ошибки, эффективно их исправлять	условиях;	самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий			
26	Совершенство вание техники подъем переворотом махом одной ноги	5н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.			находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
27	Соскок боком назад с поворотом до упора	6н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.			оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	текущий	Прыжки через скакалку.
28	Соединение из двух элементов	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.			выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
29	Совершенство	7н		ОРУ с мячом. СУ.	представлять	Индивидуальный	Прыжок с		

	вание техники соединения из двух элементов			Специальные беговые упражнения.	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			й контроль	подтягиванием колен к груди 14-16 раз
30	Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
31	Закрепление техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
32	Совершенство вание техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника	находить отличительные особенности в выполнении двигательного			текущий	Прыжки через скакалку.

				опорного прыжка	действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.									
3 четверть (20 часов)									
Лыжная подготовка (16 часа)									
33	Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1н		Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательно сти и эмоционально=н равственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10- 12
34	Совершенство вание техники попеременного двухшажного хода.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
35	Разучивание техники одновременного безшажного	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода	выполнять жизненно важные двигательные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	текущий	Прыжки через скакалку.

	хода. Совершенство вание техники попеременного двухшажного хода.			(учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень		
36	Совершенство вание техники одновременного о безшажного хода. Разучивание техники одновременного о одношажного хода	2н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
37	Совершенство вание техники одновременного о одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16- 18 раз.
38	Разучивание техники одновременного о двухшажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта,			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.

	Совершенство вание техники одновременного одношажного хода.				применять их в игровой и соревновательной деятельности				
39	Совершенство вание техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника». Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Совершенство вание техники одновременного двухшажного хода.	4н			находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
41	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Совершенство вание техники спуска со склона в основной	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

	стойке.								
41	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом. Закрепление техники торможения плугом.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
43	Повороты плугом на спуске. Совершенство вание техники торможения плугом.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
44	Закрепление техники поворотов плугом на спуске.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
45	Совершенство	7н		Разминка по кругу.	находить	Развитие	Добывать	текущий	«Пистолет»

	вание изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.		(приседание на одной ноге) 10-12
46	Совершенство вание изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
47	Совершенство вание изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжки через скакалку.
48	Совершенство вание изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

					человека				
Спортивные игры (4 часов)									
49	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Броски мяча по кольцу после ведения	10н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
52	Нападение	10н		Тактика свободного	оказывать	текущий	Подъем ног с		

	быстрым прорывом.			нападения.	посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
--	-------------------	--	--	------------	---	--	--	--	--

Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.

4 четверть (16 часов)

Легкая атлетика (5 часов)

53	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагивание м», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.

55	Совершенство вание техники прыжка в высоту "перешагиванием"	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	ситуаций.		Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
56	Совершенство вание техники прыжка в высоту "перешагиванием"	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
57	Челночный бег 3Х10 без времени	3н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (4 часов)									
58	Стойка игрока, перемещение в стойке.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег –	оказывать посильную помощь и моральную	Развитие этических чувств, доброжелательно	находить ошибки при выполнении учебных заданий,	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

				10 минут. эстафета	поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола		
59	Ловля и передача мяча	4н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
60	Передача мяча со сменой места	4н		Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
61	Бросок мяча по кольцу после ведения Учебная игра	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

					изменяющихся, вариативных условиях				
Легкая атлетика (7 часов)									
62	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствование	7н		ОРУ в движении.	бережно			текущий	Сгибание

	ование техники прыжка в длину с разбега.			СПУ. Специальные беговые упражнения.	обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
67	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	8н		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.

68	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	ситуаций.	сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
----	---	----	--	---	---	-----------	--	---------	---

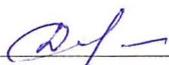
Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Рязанской области
Администрация муниципального образования - Сапожковский
муниципальный район Рязанской области

МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Добычина В.Н.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

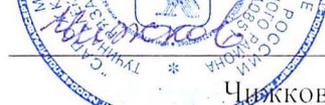


Артемова О.Ю.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Чирков В.В.

Приказ №1 от «31» август
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура».
Адаптированная основная программа для детей
с задержкой психического развития
для 8 классов.

Сапожок, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и

приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку,

вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№.№ страниц, заданий, § и т.п.)
		п л а н	ф а к т		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (16 часа)									
Легкая атлетика (8 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Индивидуальный контроль	Отжимание

							руку, технически правильно выполнять двигательные действия		
3	Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	2н		Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3н		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		анализировать и объективно оценивать результаты	Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
6	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра,	оказывать посильную помощь и моральную	проявлять положительные качества личности и управлять	анализировать и объективно оценивать результаты	текущий	Отжимание

	цель.			эстафета	поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		
7	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс ОРУ
8	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	4н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
Спортивные игры (8 часов)									
9	Ловля и передача мяча	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	проявлять положительные качества личности и управлять	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком		
10	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
11	Закрепление техники ловли и передач мяча	6н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Развитие мотивов учебной	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
12	Совершенствование техники ловли и передач мяча	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
13	Совершенствование техники передачи мяча со сменой места	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	взрослыми в разных социальных		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

				препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.			
14	Ведение мяча шагом и бегом	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
15	Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
16	Броски мяча по кольцу после ведения	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

2 четверть (16 час)

Спортивные игры (2 часа)

17	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра	1н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Гимнастика (14 час)

19	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно.	2н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на	представлять физическую культуру как средство	взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать		Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз

	Совершенствование техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.			гибкость.	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		
21	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Совершенствование техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека,	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
23	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста»	4н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при		выполнять акробатическое соединение	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	из положения стоя.				выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
24	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения	4н		Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
25	Подъем переворотом махом одной ноги	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
26	Совершенствование техники подъем	5н		Дыхательные упражнения. Упражнения на	находить отличительные особенности в			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие

	переворотом махом одной ноги			гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		плечевого пояса.
27	Соскок боком назад с поворотом до упора	6н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
28	Соединение из двух элементов	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
29	Совершенствование техники соединения из двух элементов	7н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
30	Разучивание	7н		Специальные беговые	выполнять	Развитие мотивов	находить ошибки	текущий	Комплекс

	техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.			упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок		упражнений на развитие плечевого пояса.
31	Закрепление техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
32	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжки через скакалку.

Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

3 четверть (20 часов)

Лыжная подготовка (16 часа)

33	Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники	1н		Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
----	--	----	--	---	---	---	--	---------	---

	попеременного двухшажного хода.				учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь		
34	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
35	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,	текущий	Прыжки через скакалку.
36	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода	2н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременно безшажным ходом.	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
37	Совершенствование техники одновременного	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и			текущий	Сгибание туловища с поворотом

	одношажного хода.				моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				(поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
38	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
39	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника». Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	4н			находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

41	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
41	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом. Закрепление техники торможения плугом.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
43	Повороты плугом на спуске. Совершенствование техники торможения плугом.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
44	Закрепление техники поворотов плугом на спуске.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных			текущий	Прыжки через скакалку.

					изменяющихся, вариативных условиях				
45	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
46	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	текущий			Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.	
47	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий			Прыжки через скакалку.	
48	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	текущий			Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	

					человека				
Спортивные игры (4 часов)									
49	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Броски мяча по кольцу после ведения	10н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
52	Нападение быстрым прорывом.	10н		Тактика свободного нападения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

					учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.

4 четверть (16 часов)

Легкая атлетика (5 часов)									
53	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагивание м" с 3-5 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагивание м"	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.
55	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагивание м"	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

56	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагивание м"	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
57	Челночный бег 3X10 без времени	3н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (4 часов)									
58	Стойка игрока, перемещение в стойке.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
59	Ловля и передача мяча	4н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					деятельности				
60	Передача мяча со сменой места	4н		Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
61	Бросок мяча по кольцу после ведения Учебная игра	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
Легкая атлетика (7 часов)									
62	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Закрепление техники прыжка в длину с	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

	разбега.				спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
67	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	8н		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в			текущий	Прыжки через скакалку.

				в коридоре 10 метров.	различных изменяющихся, вариативных условиях	не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		
68	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

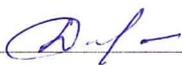
Министерство образования и молодёжной политики Рязанской области

Администрация муниципального образования - Сапожковский муниципальный район Рязанской области

МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А.И.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Добычина В.Н.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Артемова О.Ю.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Чижков В.В.

Приказ №1 от «31» август
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура».
Адаптированная основная программа для детей
с задержкой психического развития
для 9 классов.

Сапожок, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируется способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

– подъёмы на лыжах в гору;

– спуски с гор на лыжах;

– торможения при спусках;

– повороты на лыжах в движении;

– прохождение учебных дистанций.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (16 часа)									
Легкая атлетика (8 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность,	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их			Индивидуальный контроль	Отжимание

					устранения		распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия		
3	Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	2н		Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3н		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики

					признаки и элементы;				
6	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания	текущий	Отжимание
7	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	4н	СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий			Комплекс ОРУ	
8	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	4н	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	текущий			Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.	

							в цель.		
Спортивные игры (8 часов)									
9	Ловля и передача мяча	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
10	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
11	Закрепление техники ловли и передач мяча	6н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Развитие мотивов учебной	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
12	Совершенствование техники ловли и передач мяча	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

				физической подготовки человека	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.			
13	Совершенствование техники передачи мяча со сменой места	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
14	Ведение мяча шагом и бегом	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
15	Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
16	Броски мяча по кольцу после ведения	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

					способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Результаты 1 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

2 четверть (16 час)

Спортивные игры (2 часа)

17	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
18	Учебно-тренировочная игра	1н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Гимнастика (14 час)

19	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
----	---	----	--	--	---	---	---	---------------	--

					и способы их устранения	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		
20	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Совершенствование техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Совершенствование техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Совершенствование техники лазания по канату в два	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

	приема.								
23	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя.	4н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
24	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения	4н		Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
25	Подъем переворотом махом одной ноги	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

					анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	(нестандартных) ситуациях и условиях;	движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		
26	Совершенствование техники подъем переворотом махом одной ноги	5н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
27	Соскок боком назад с поворотом до упора	6н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
28	Соединение из двух элементов	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
29	Совершенствование техники соединения из двух элементов	7н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

					здоровья, физического развития и физической подготовки человека				
30	Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
31	Закрепление техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
32	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжки через скакалку.

Результаты 2 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.

3 четверть (20 часов)

Лыжная подготовка (16 часа)

33	Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1н		Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
34	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
35	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,	текущий	Прыжки через скакалку.
36	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники	2н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

	одновременного одношажного хода				выделять отличительные признаки и элементы;	не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.			
37	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
38	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
39	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника». Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	Закрепление техники спуска со склона в основной	4н			находить отличительные особенности в выполнении				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

	стойке. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.				двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
41	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
41	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом. Закрепление техники торможения плугом.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
43	Повороты плугом на спуске. Совершенствование техники торможения плугом.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

44	Закрепление техники поворотов плугом на спуске.	6н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
45	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
46	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.
47	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжки через скакалку.
48	Совершенствование изученных ходов и	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета	представлять физическую культуру как			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в

	элементов. Игры на лыжах.			лыжника».	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (4 часов)									
49	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
50	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
51	Броски мяча по кольцу после ведения	10н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

52	Нападение быстрым прорывом.	10н		Тактика свободного нападения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
----	-----------------------------	-----	--	-------------------------------	---	--	--	---------	---

Результаты 3 четверти: из 20 плановых часов проведено 20.

4 четверть (16 часов)

Легкая атлетика (5 часов)

53	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагивание м" с 3-5 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
54	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагивание м"	1н	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	текущий			Бег до 10-15 мин.	
55	Совершенствование техники прыжка в высоту	2н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику)			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

	"перешагивание м"			Многоскоки. Смешанное передвижение	выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				
56	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагивание м"	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
57	Челночный бег 3X10 без времени	3н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (4 часов)									
58	Стойка игрока, перемещение в стойке.	3н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

59	Ловля и передача мяча	4н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
60	Передача мяча со сменой места	4н	Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	текущий			Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
61	Бросок мяча по кольцу после ведения Учебная игра	5н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Индивидуальный контроль			Прыжки через скакалку.	
Легкая атлетика (7 часов)									
62	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

					и способы их устранения	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	7н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

67	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	8н		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий	Прыжки через скакалку.
68	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 4 четверти: из 16 плановых часов проведено 16.