

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа-интернат,
реализующая адаптированные образовательные программы»**

Принята

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2019года

Утверждена

приказом ГКОУ ЛО
«Подпорожская школа-интернат»
№ 116 от 02 сентября 2019года

**Адаптированная рабочая общеобразовательная программа
по предмету «Физкультура»
6 класс
на 2019 – 2020 учебный год**

Ответственный за реализацию программы
Учитель Геман Мария Вячеславовна

г.Подпорожье
2019 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Место предмета в учебном плане.
3. Планируемые результаты освоения программы.
4. Содержание программы.
5. Система оценки достижения планируемых результатов.
6. Учебно-тематическое планирование.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Лист внесения изменений.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» составлена на основе АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с БУП-2002. В системе предметов образовательной школы курс «Физическая культура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана. Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся, к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Основной целью изучения физкультуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физкультуры:

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

Психолого-педагогическая характеристика

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к

оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития.

У многих обучающихся наблюдаются нарушения со стороны сердечнососудистой системы, замечено отставание в росте, весе, непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях-проявляются только при увеличении физической нагрузки.

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

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В классах имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальную специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС- для них важен особый охранительный режим, исключающий перегрузки.

Условно 6 класс можно разделить на 2 уровня. При отборе учебного материала в рабочей программе учтены возможности обучающихся по усвоению программы, умение практически применять на практике полученные знания. Программой предусмотрен дифференцированный подход, который основан на разграничении обучающихся по двум уровням усвоения образовательной программы.

1 уровень - Большинство осваиваемых движений выполняется обучающимися, активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); обучающиеся, хорошо реагируют на сигнал и действуют в соответствии с ним; выдерживают заданный темп, проявляют положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводят ранее освоенные движения.

2 уровень - Движения обучающихся – импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В подвижных играх активны, эмоциональны, часто требуется помощь учителя, необходим дополнительный показ упражнений.

Особенности обучения

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию. Хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребенка.

При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся с УО позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- Обязательность непрерывности коррекционно – развивающего процесса, реализуемого через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- Раннее получение специальной помощи средствами образования.
- Психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и учениками;
- Психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- Постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с легкой УО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- Наглядно – действенный характер содержания образования;
- Упрощение системы учебно – познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- Введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации , социально – бытовых навыков.
- Специальное обучение «переносу» сформированных знаний, умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- Обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- Обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- Стимуляция познавательной активности , формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

2. Место предмета в учебном плане

Данная программа адресована обучающимся 6 класса ГКОУ ЛО «Подпорожская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы».

Программа рассчитана на 1 год.

Объем учебного времени: 102 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

3. Планируемые результаты освоения программы

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура на конец обучения в старших классах:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как о системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уровне физической культуры.

Достаточный уровень:

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм для занятий;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном уровне;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарём и тренажёрным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Личностные учебные действия	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
Коммуникативные учебные действия	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)
	обращаться за помощью и принимать помощь
	сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях
Регулятивные учебные действия	ориентироваться в пространстве спортивного зала
	работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место
	оценка собственного поведения и поведения окружающих
	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения

Познавательные учебные действия	изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
	объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их

4. Содержание программы

В программе по физической культуре в 6 классе выделяют следующие разделы:

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Человек занимается физкультурой.

Лёгкая атлетика

Ходьба.

Бег.

Прыжки.

Метание.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Лазанье.

Висы.

Равновесие.

Гимнастика с элементами акробатических упражнений.

Лыжная подготовка.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Баскетбол

Коррекционные игры:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

Игры с бегом на скорость

Игры с прыжками в высоту, длину

Игры с метанием мяча на дальность и в цель

Игры с элементами пионербола

Рабочая программа составлена на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

№	Название раздела	Количество часов
	1 четверть.	26ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	19ч.
3.	Волейбол.	7ч.
	2 четверть.	21ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Гимнастика.	17ч.
3.	Волейбол.	4ч.
	3 четверть.	33ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лыжная подготовка.	24ч.
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	3ч.
4.	Баскетбол.	6ч.
	4 четверть.	21ч.

1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	14ч.
3.	Баскетбол.	7ч.
	Итого:102 часа.	

5. Система оценки достижения планируемых результатов

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие **принципы**:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих результатов : **личностных и предметных.**

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью, не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Таблица оценки сформированности базовых учебных действий

Группа БУД	Перечень учебных действий	Оценка сформированности (в баллах)					
		0	1	2	3	4	5
Личностные учебные действия	осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами						
	гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей						
	адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.						
	уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности						
	активно включаться в общепользную социальную деятельность						
	осознанно относиться к выбору профессии						

	бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны						
	понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе						
	соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе						
Максимум 45 баллов							
Коммуникативные учебные действия	вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.)						
	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию						
	дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отри-						

	цание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.)						
	использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач						
	использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные						
	Максимум 25 баллов						
Регулятивные учебные действия	принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления						
	осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач						
	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих						

	осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность						
	Максимум 20 баллов						
Познавательные	дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию						
	использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями						
	применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач						

	использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами						
	Максимум 20 баллов						

Критерии:

0 баллов – действия отсутствуют, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл – смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требует оказания помощи.

2 балла – преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла – способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла – способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Для обучающихся 2-9 классов в школе используется 5-балльная система оценки знаний, умений и навыков (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5). Оценка выполнения заданий производится по 5 балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной-двух значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Самостоятельность применения усвоенных знаний.

Жизненные компетенции:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- укреплять и сохранять здоровье на протяжении всей жизни;
- самостоятельно подобрать упражнения для утренней гимнастики.

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Основные технологии обучения:

- лично-ориентированные;
- деятельностный подход;
- уровневая дифференциация;
- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:

- Беседа (диалог).
- Самостоятельная работа.
- Подвижные игры.
- Работа со спортивным инвентарём.
- Рассказ.
- Просмотр видеофильмов, видеороликов о спорте.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Мячи
- Скакалки
- Компьютер

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи
- Маты
- Кегли
- Лыжи

Список литературы:

Основная: 1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажнокова, Москва «Просвещение» 2013г.

Дополнительная:

1. Коррекционная педагогика. Научно-методический журнал 6(18), 2006г. Редактор-составитель Орехова Г.А.
2. Величко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
3. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. – Волгоград: ВМА, 1997.
4. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-Академ Пресс, 2001.

7. Календарно-тематическое планирование

№		Тема урока	Цели урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		
урок а	Дата проведения				Предметные	БУД	Формы и виды контроля
1 четверть.							
Основы знаний.		Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.					
1-2	02.09 05.09	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	Научить ходьбе различными способами.	Проводит инструктаж по ТБ. Проводит построение. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Выполнение заданий под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся ходить различными способами.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при ходьбе К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)
3	06.09	Ходьба с преодолением препятствий.	Закрепить виды ходьбы. Научить правильно преодолевать препятствия	Построение класса. Разминка. Ознакомление с новым понятием «бедро». Объяснение и показ техники выполнения ходьбы с высоким подниманием бедра.	Расширят представления о видах ходьбы.	Р -научатся осуществлять контроль точности выполнения задания П -правильно выполнять движения при ходьбе К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение задания.
4-6	09.09	Медленный бег с	Научить	Построение класса.	Научатся распределять	Р -научатся осуществлять	

12.09 13.09	равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.	выдерживать небольшой темп, не ускорять и замедлять его, бежать ритмично.	Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение выполнения задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя	свои силы во время бега. Усвоят технику бега на носках широкими шагами.	контроль точности выполнения задания П -правильно выполнять движения при беге К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль
----------------	---	---	--	---	--	------------------

7-8	16.09 19.09	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	Развивать физические качества обучающихся, воспитанников. Способствовать повышению уровня быстроты посредством лёгкоатлетических упражнений.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Бег на время и на скорость. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся распределять свои силы во время бега.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью К - дифференцированно использовать разные виды бега Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
9-12	20.09 23.09 26.09 27.09	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	Сформировать умения и навыки в прыжках в длину. Вызвать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом.	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о технике выполнения. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят технику выполнения прыжка способом согнув ноги.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять движения при прыжке в длину способом согнув Ноги К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль

13-14	30.09 03.10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча с отскока от стены и пола.	Учить метанию малого мяча в вертикальную цель.	Построение класса. Разминка. Объясняет технику выполнения метания мяча. Показ. Самостоятельное выполнение.	Научатся выполнять технику метания малого мяча в цель.	Р -умение технически правильно выполнять двигательные действия П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -выражают готовность слушать собеседника и вести диалог Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
15-16	04.10 07.10	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	Обучать технике метания малого мяча из-за головы через плечо.	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику метания малого мяча на дальность.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.

17-19	10.10 11.10 14.10	Переключивание мяча из руки в руку перед собой и за спиной	Познакомить с набивным мячом. Рассказать о переключивании набивного мяча.	Инструктаж по ТБ. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ выполнения задания. Работа в парах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Получат представления о набивном мяче. Усвоят технику выполнения переключивания мяча	Р -научатся контролировать свои действия П -получать первоначальные сведения о набивном мяче К - научатся слушать и понимать речь учителя и одноклассников Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Выполнение заданий.
20-22	17.10 18.10 21.10	Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста	Научить стойкам и технике перемещения волейболиста.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Показ техники перемещения волейболиста.	Усвоят правила игры. Познакомятся с техникой расстановки игроков на площадке.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -Получат первоначальные сведения о расстановки игроков на площадке К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
23-26	24.10 25.10 28.10 31.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу.	Познакомить с понятием верхняя передача мяча. Научить выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение техники выполнения. Показ техники выполнения.	Познакомятся с понятием верхняя и нижняя передача мяча.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -получат первоначальные сведения К - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий контроль.

						Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
--	--	--	--	--	--	--	--

2 четверть.

27	11.11	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	Создать условия для формирования у обучающихся, воспитанников умения выполнять лазанье по гимнастической стенке.	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения. Первичное закрепление материала.	Освоят технику лазанья по гимнастической стенке.	Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке П- применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль
----	-------	---	--	--	--	---	------------------

28	14.11	Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Познакомить с техникой лазания по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Построение класса. Объяснение нового материала. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять технику лазания по гимнастической стенке.	Р -оценка собственного поведения и поведения окружающих П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический (фронтальный) контроль
29	15.11	Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).	Научить выполнять лазание по гимнастической стенке с предметом в руках.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Оценка деятельности.	Научатся соблюдать ТБ во время лазания по гимнастической стенке.	Р -оценка собственного поведения и поведения окружающих П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Групповой и индивидуальный контроль.
30-31	18.11 21.11	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	Обучать правильному хвату в висе на гимнастической стенке.	Построение класса. Разминка. Сообщение темы урока. Объяснения задания. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности.	Научатся выполнять передвижения на гимнастической стенке в висе.	Р -оценка собственного поведения и поведения окружающих П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль.

32	22.11	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.	Научить преодолевать препятствия различными способами.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся преодолевать препятствия разными способами.	Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке П- научатся использовать виды висов на гимнастической стенке К- научатся вступать в диалог и поддерживать его Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.
33	25.11	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейке.	Научить соблюдать равновесие.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение техники равновесия. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся держать равновесие на правой или левой ноге.	Р- научатся ориентироваться в спортивном зале П- научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль.
34-35	28.11 29.11	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках.	Познакомить с техникой хождения по гимнастической скамейке. Развивать навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту .Научить выполнять	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,	Освоят технику выполнения поворотов на гимнастической скамейке.	Р- научатся контролировать точность выполнения задания П- научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях	Индивидуальный контроль.
			повороты, сохраняя равновесия.	воспитанников на уроке.		Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	

36-37	02.12 05.12	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд в границе коридора на полу.	Научить выполнять технику ходьбы по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научаться ходить по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Р -научатся контролировать точность выполнения задания П -научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль.
38	06.12	Равновесие. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.	Закрепить технику ранее изученных упражнений в равновесии.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказать о понятие «равновесие». Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят комбинации из ранее изученных упражнений в равновесии.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся выполнять основные упражнения в равновесии К -дифференцированно использовать разные виды равновесия Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Взаимопроверка.
39-40	09.12 12.12	Равновесие. Преодоление препятствий (скамейка, мячи) прыжком боком с опорой на левую - правую руку (ногу).	Научить преодолевать препятствия.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Повторение изученного материала. Показ	Усвоят технику преодоления препятствий.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала	Индивидуальный контроль.

				учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		П -научатся выполнять основные упражнения в равновесии К -дифференцированно использовать разные виды равновесия Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
41-43	13.12 16.12 19.12	Волейбол. Нижняя прямая подача	Учить технику нижней прямой подачи.	Построение класса. Повторение изученного материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят технику Нижней прямой подачи мяча.	Р -ориентируются на показ движений учителем П -анализ и объективная оценка результатов собственного труда К -овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Устный опрос.

44-46	20.12 23.12 26.12	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	Обучать техники прыжка с места и с шага .	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят технику прыжков.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда К- дифференцированно использовать разные виды ходьбы Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой контроль.
47	27.12	Игры (эстафеты) с мячами.	Познакомить с учебной игрой волейбол.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Получат представление о учебной игре волейбол.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- применять начальные сведения о выполнении упражнения К- сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.

3 четверть.							
48-49		<p>Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Совершенствование одновременного бесшажного хода.</p>	<p>Научить технике Передвижения бесшажного хода</p>	<p>Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала.</p> <p>Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Инструктаж по ТБ. Выполнение команд. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.</p>	<p>Научатся передвигаться на лыжах бесшажным ходом.</p>	<p>Р-научатся ориентироваться на спортивной площадке</p> <p>П-уметь правильно передвигаться на лыжах</p> <p>К-управление коммуникацией – адекватно использовать речь</p> <p>Л-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Проверка знаний ТБ.</p>
50		<p>Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.</p>	<p>Научить правильной техники передвижения на лыжах на средних дистанциях.</p>	<p>Построение класса.</p> <p>Сообщение темы. Разминка. Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности</p>	<p>Усвоят технику передвижения на лыжах. Научатся контролировать дыхание.</p>	<p>Р-научатся контролировать свои действия</p> <p>П-получат первоначальные действия о техники выполнения</p> <p>К-управление коммуникацией –</p>	<p>Выполнение заданий.</p>

				обучающихся, воспитанников.		адекватно использовать речь Л -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
51- 53		Подъём «полуелочкой», «полулесенкой»	Разучить технику Подъёма «полулесенкой», «полуелочкой»	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ техники выполнения подъёма. Самостоятельное выполнение подъёма. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику выполнения подъёма.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценка выполнени я подъёмов.
54- 57		Спуск с пологих склонов.	Разучить технику спуска с пологих склонов.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Объяснение нового материала. Показ выполнения техники спуска с горки в низкой и основной стойке. Самостоятельное	Освоят технику выполнения спуска с горки.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К -формирование способов позитивного взаимодействия со	Оценка выполнени я спусков.

				выполнение спуска с горки в основной стойке. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
58-60		Передвижение до 2 км девочки, до 3 км мальчики.	Научить правильно выполнять движения на лыжах.	Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Построение класса. Приветствие. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся следить за правильностью выполнения.	Р -научатся контролировать свои действия П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -управление коммуникацией – адекватно использовать речь Л -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение задания.
61-63		Лыжная эстафета по кругу .	Разучить технику Эстафеты на лыжах.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ техники выполнения подъёма. Самостоятельное выполнение подъёма. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,	Освоят технику выполнения эстафеты на лыжах.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений	Оценка выполнения подъёмов.

				воспитанников на уроке.		Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
64-67		Совершенствование Торможение плугом.	Совершенствование техники выполнения торможения плугом.	<p>Построение класса.</p> <p>Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ техники выполнения. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.</p>	Освоят технику выполнения торможения плугом.	<p>Р-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> <p>П-усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий</p> <p>К-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Оценка выполнения торможения.
68-69		Игры на лыжа : «Подбери флажок»,	Формировать умения двигаться на лыжах.	<p>Построение класса.</p> <p>Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение передвижение на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,</p>	Освоят технику передвижения на лыжах, двигательные действия.	<p>Р-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> <p>П-усвоят технику передвижения на лыжах</p> <p>К-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие</p>	Индивидуальное выполнение задания.

				воспитанников на уроке.		со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
70-71		Игры: «Кто дальше», «пятнашки простые», эстафеты.	Объяснить правильного использования зимних игр и развлечений на свежем воздухе. Формировать физические двигательные компетенции через игровую деятельность.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр на улице.	Р - научатся ориентироваться на спортивной площадке П - научатся играть в подвижные игры на улице К - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
72		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками.	Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений с гимнастическими палками. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Разучат комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Р - научатся контролировать свои действия при выполнении задания П - научатся выполнять комплекс упражнений гимнастическими палками К - развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л - формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Индивидуальный контроль.
73		Общеразвивающие и корригирующие упражнения со скакалкой.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений со скакалкой. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка	Разучат комплекс упражнений со скакалкой.	Р - научатся контролировать свои действия при выполнении задания П - научатся выполнять комплекс упражнений на гимнастической скакалке	Индивидуальный контроль.

				деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		К- развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л- формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	
74-75		Баскетбол. Основные правила игры.	Познакомить с правилами игры.	Повторение изученного. Вступительное слово учителя. Показ нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят основные правила баскетбола.	Р- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П- освоят правила игры К- инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Оценка техники выполнения остановки шагом.
76-77		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	Научить технике передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении.	Повторение изученного. Вступительное слово учителя. Продолжение	Научатся выполнять передачу мяча двумя руками от груди с места и в движении.	Р- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Оценка техники выполнения

				работы со спортивной игрой – баскетбол. Показ нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		П- уметь передавать баскетбольный мяч двумя руками К- инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	я передачи мяча.
78	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр. Сохранять и укреплять здоровье.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- научатся играть в подвижные игры К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.	
4 четверть.							
79-80	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из одной шеренги в две.	Повторить инструктаж по ТБ. Научить видам перестроения.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Выполнение перестроения за учителем и вместе с ним. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Освоят технику перестроения из колонны по одному в колонну по два.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- правильно выполнять виды перестроений К- обращаться за помощью и принимать помощь Л- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Устный опрос.	

81		Ходьба с преодоление препятствий .	Научить техники выполнения видов ходьбы.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Сообщение темы урока. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Научатся контролировать дыхание во время ходьбы.	Р -научатся контролировать свои действия П -правильно выполнять основные движения в ходьбе К - дифференцированно использовать разные виды ходьбы Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Устный опрос.
82-84		Понятие о спортивной ходьбе.	Познакомить с понятием спортивная ходьба. Разучить технику выполнения спортивной ходьбы.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Объяснение нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику спортивной ходьбы.	Р -развивать умения выделять и формулировать, то что усвоено и , что нужно усвоить П -правильно выполнять основные движения в ходьбе К - формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л -формировать навыки контроля и самоконтроля за состоянием здоровья	Текущий контроль
85		Бег с преодолением препятствий (высота препятствия до 30-40 см).	Познакомить с различными препятствиями. Научить технике преодоления препятствий (высотой до 30-40 см).	Построение класса. Разминка. Самостоятельное выполнение под руководством учителя Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся преодолевать препятствия различной высоты.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений К - научатся вступать в диалог и поддерживать его	Тематический контроль.

						Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
86		Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Развивать физические качества. Способствовать повышению уровня быстроты посредством лёгкоатлетических упражнений.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Бег на время и на скорость. Подведение итогов. Оценка деятельности.	Научатся распределять свои силы во время бега.	<p>Р-научатся ориентироваться на спортивной площадке</p> <p>П-правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м, 100м</p> <p>К- дифференцированно использовать разные виды бега</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	Пробегание определённого отрезка.
87-88		Эстафетный бег на отрезке 30-50 м .	Обучать техники выполнения эстафетного бега.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии эстафетный бег. Показ техники эстафетного бега..Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят технику выполнения эстафетного бега.	<p>Р-научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место</p> <p>П-правильно выполнять движения при беге</p> <p>К-обращаться за помощью и принимать помощь</p> <p>Л- оказывать помощь своим сверстникам</p>	Устный контроль.

89-91		Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперёд. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	Научить техники выполнения прыжков.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся приземляться на обе ноги после выполнения прыжка.	Р -научатся контролировать свои действия П -правильно выполнять движения при прыжках К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - оказывать помощь своим сверстникам	Текущий контроль.
92-93		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	Обучить технике прыжка в высоту способом перешагивание.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии прыжок способом перешагивание. Показ техники прыжка способом перешагивание. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику прыжка с разбега способом перешагивание.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
94-96		Баскетбол. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Эстафеты с ведением мяча.	Научить техники ведения мяча одной рукой на месте и в движении.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику выполнения ведения мяча.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять технику выполнения К - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Групповой и индивидуальный контроль.

						взаимопомощи и соперевживания	
97-98		Баскетбол. Сочетание движений: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.	Разучить комплекс приёмов. Научить сочетанию всех изученных приёмов.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение нового материала. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику выполнения ранее изученных приёмов.	<p>Р-научатся контролировать свои действия при выполнении задания</p> <p>П-научатся выполнять комплекс упражнений на гимнастической скакалке</p> <p>К- развивать опыт взаимодействия со сверстниками</p> <p>Л-формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки</p>	Индивидуальный контроль.
99-102		Подвижные игры : «Перестрелка», «Запрещенное движение»	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперевживания</p>	Групповой контроль.

8. Лист внесения изменений.

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем

