

**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»  
7 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.
9. Приложение.

## 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. Программа курса реализует основные положения Концепции о стандартах специального образования. В системе предметов образовательной школы курс «Физическая культура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся, воспитанников 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, воспитанников 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, воспитанников 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**  
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, самоагрессия, 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, воспитанников 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, воспитанники 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, воспитанников.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, воспитанников, 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, воспитанников наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой 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 7 класс можно разделить на 2 уровня. При отборе учебного материала в рабочей программе учтены возможности обучающихся, воспитанников 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, воспитанниками активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); обучающиеся, воспитанники 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, воспитанников – 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, воспитанников 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, воспитанникам 7 класса (2 вариант) ГКОУ ЛО «Подпорожская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы».

Программа рассчитана на 1 год.

Объём 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, воспитанниками. 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
Познавательные учебные действия	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения
	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 7 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.**

##### **Спортивные игры**

Волейбол.

Баскетбол.

Содержание курса соответствует требованиям, предъявляемым Федеральным компонентом. Рабочая программа составлена на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>1 четверть.</b>	<b>27ч.</b>
<b>1.</b>	Основы знаний.	в процессе урока
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	21ч.
<b>3.</b>	Спортивная игра. Волейбол.	6ч.
	<b>2 четверть.</b>	<b>21ч.</b>
<b>1.</b>	Основы знаний.	в процессе урока
<b>2.</b>	Гимнастика.	10ч.
<b>3</b>	Спортивная игра. Волейбол.	11ч.
	<b>3 четверть.</b>	<b>33ч.</b>
<b>1.</b>	Основы знаний.	в процессе урока
<b>2.</b>	Лыжная подготовка.	20ч.
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатических упражнений.	3ч.
<b>4.</b>	Спортивная игра. Баскетбол.	10ч.
	<b>4 четверть.</b>	<b>21ч.</b>
<b>1.</b>	Основы знаний.	в процессе урока

2.	Легкая атлетика.	14ч.
3.	Спортивная игра. 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 в 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						
<b>Максимум 45 баллов</b>							
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, отрицание 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						
<b>Максимум 25 баллов</b>							
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						
	<b>Максимум 20 баллов</b>						
Познаватель- ные	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						
<b>Максимум 20 баллов</b>							

### 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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**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:**

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

**Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:**

- Беседа (диалог).
- Самостоятельная работа.
- Спортивные 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. Бгажноковой 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

№	Дата	Тема урока	Цели урока	Виды деятельности	Планируемые результаты	Формы и
---	------	------------	------------	-------------------	------------------------	---------

урок а	провед ения				Предметные	БУД	виды контроля
<b>1 четверть.</b>							
<b>Основы знаний.</b>		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	02.09	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	Научиться выполнять ходьбу в различном темпе.	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.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> правильно выполнять движения при ходьбе <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)
2	03.09	Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Совершенствовать двигательные умения во время ходьбы.	Построение класса. Разминка. Сообщение темы урока. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Расширят представления о видах ходьбы.	<b>Р-</b> научатся осуществлять контроль точности выполнения задания <b>П-</b> правильно выполнять движения при ходьбе <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение задания.
3	05.09	Медленный бег до 4 мин. Старты из различных положений.	Научить выдерживать небольшой темп, не ускорять и замедлять его, бегать ритмично.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение выполнения задания. Самостоятельное	Научатся распределять свои силы во время бега.	<b>Р-</b> научатся осуществлять контроль точности выполнения задания <b>П-</b> правильно выполнять движения при беге <b>К-</b> обращаться за	Текущий контроль

				выполнение под руководством учителя.		помощью и принимать помощь <b>Л-</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
4-6	09.09 10.09 12.09	Бег с низкого старта, стартовый разгон.	Обучать техники бега с низкого старта.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся распределять свои силы во время бега.	- научатся осуществлять контроль точности выполнения задания <b>П-</b> правильно выполнять движения при беге <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение бега с низкого старта.
7-8	16.09 17.09	Бег с ускорением и на время 30 м(60м).	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.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П-</b> правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды бега <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
9-10	19.09 23.09	Бег на 40м – 3-браз, бег 60м – 3 раза.	Развитие физических качеств обучающихся, воспитанников. Способствовать	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Бег на время и на скорость. Подведение итогов. Оценка деятельности.	Научатся распределять свои силы во время бега.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П-</b> правильно выполнять основные движения в беге;	Тематический контроль

			повышению уровня быстроты посредством лёгкоатлетических упражнений.			бегать с максимальной скоростью до 40 м, 60м <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды бега <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
11	24.09	Бег на время 100м	Развитие физических качеств 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.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П-</b> правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 100м <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды бега <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.
12	26.09	Прыжки со скакалкой до 2мин.	Обучать обучающихся, воспитанников прыжкам через скакалку. Развивать координацию движений.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказ и показ заданий. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Узнают о видах прыжках через скакалку. Усвоят Технику прыжков через скакалку.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> правильно выполнять основные движения в прыжках через скакалку <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды бега <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Выполнение заданий.

13-15	30.09 01.10 03.10	Многоскоки с места и с разбега	Познакомить обучающихся, воспитанников с понятием многоскоки.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказ и показ нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов.	Познакомятся с понятием многоскоки. Усвоят технику выполнения многоскоков.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> получают первоначальные сведения о многоскоках <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды бега <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Устный опрос. Индивидуальный контроль.
16-18	07.10 08.10 10.10	Прыжок в длину с места	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.	Научатся выполнять прыжок в длину с места	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П-</b> правильно выполнять движения при прыжке в длину с места <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Групповой, индивидуальный контроль.
19-20	14.10 15.10	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	Обучать технике метания малого мяча из-за спины через плечо на дальность с места.	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.	<b>Р-</b> научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место <b>П-</b> правильно выполнять движения при метании малого мяча <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.

21	17.10	Метание набивного мяча двумя руками снизу. Из-за головы, через голову.	Совершенствовать работу с набивным мячом.	Инструктаж по ТБ. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ выполнения задания. Работа в парах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся метать набивной мяч двумя руками снизу.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> научатся наблюдать, анализировать, контролировать <b>К-</b> научатся слушать и понимать речь учителя и одноклассников <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Выполнение заданий.
22-23	21.10 22.10	Волейбол. Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.	Познакомить обучающихся, воспитанников с правилами и обязанностями игроков.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Рассказ. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят правила и обязанности игроков в игре волейбол.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> получают первоначальные сведения правилах и обязанностях игроков в игре волейбол <b>К-</b> научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Устный опрос.
24-26	24.10 28.10 29.10	Волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперёд.	Познакомить с верхней передачей мяча.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение и показ техники выполнения задания. Самостоятельное выполнение под	Усвоят технику выполнения верхней передачи мяча двумя руками.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> получают первоначальные сведения о верхней передаче <b>К-</b> научатся	Текущий контроль.

				руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
27	31.10	Волейбол. Игра «Мяч в воздухе».	Познакомить обучающихся, воспитанников с игрой «Мяч в воздухе».	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят работу с мячом.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> применять начальные сведения о выполнении упражнения <b>К-</b> сотрудничать со взрослыми и сверстниками <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Текущий контроль.
<b>2 четверть.</b>							
28	11.11	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	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.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на гимнастической стенке <b>П-</b> применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке <b>К-</b> сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях	Текущий контроль

						Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
29	12.11	Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат - количество).	Научить правильному хвату на рейке гимнастической стенке и технике выполнения подтягивания.	Построение класса. Объяснение нового материала. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять подтягивание на 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	Индивидуальный контроль.
30	14.11	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезание (в эстафетах).	Научить соблюдать ТБ, дистанцию.	Построение класса. Разминка. Сообщение темы урока. Объяснения задания. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности.	Научатся выполнять перелезания через препятствия.	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.
31	18.11	Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	Познакомить с техникой хождения по гимнастической скамейке. Развивать навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение техники ходьбы по гимнастической скамейке. Подведение итогов. Оценка	Научатся выполнять ходьбу приставными шагами по гимнастической скамейке с упражнениями.	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	Текущий контроль.

				деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
32-33	19.11 21.11	Равновесие. Расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке. Расхождение при встрече переступанием через партнёра.	Закрепить раннее изученный вид расхождения вдвоём и познакомить с новым видом.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику расхождения при встрече переступанием.	<b>Р-</b> научатся контролировать точность выполнения задания <b>П-</b> получают сведения о видах расхождения при встрече <b>К-</b> сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях <b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль.
34	25.11	Равновесие. Бег по коридору шириной 10-15см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.	Развивать навыки бега, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дистанцию. Выполнять бег по скамейке с сохранением равновесия.	<b>Р-</b> научатся контролировать точность выполнения задания <b>П-</b> научатся выполнять бег по гимнастической скамейке <b>К-</b> сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях <b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль.
35-36	26.11 28.11	Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.	Обучить технике выполнения стойке на одной ноге обучающихся, воспитанников.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказать о понятие «равновесие». Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов.	Смогут выполнить стойку на одной ноге. Проверить друг у друга.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> научатся выполнять основные упражнения в равновесии <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды	Взаимопроверка.

				Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		равновесия <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
37	02.12	Простейшие комбинации упражнений на скамейке (вскок с разбега в упор стоя на коленях; ходьба со взмахами и т.д.).	Разучить комплекс упражнений на скамейке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Познакомятся с комплексом упражнений на скамейке Освоят технику выполнения под руководством учителя.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> получают сведения о выполнении комплекса упражнений на скамейке <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды равновесия <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Индивидуальный контроль.
38-42	03.12 05.12 09.12 10.12 12.12	Волейбол. Верхняя передача мяча, брошенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны.	Обучить техники выполнения верхней передачи мяча.	Построение класса. Повторение изученного материала. Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику выполнения верхней передачи мяча.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> получают первоначальные сведения о верхней передаче мяча <b>К-</b> сотрудничать со взрослыми и сверстниками <b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический контроль.

43-44	16.12 17.12	Волейбол. Игра «Мяч в воздухе».	Напомнить о правилах игры «Мяч в воздухе». Совершенствовать технику игры.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят работу с мячом.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> применять начальные сведения о выполнении упражнения <b>К-</b> сотрудничать со взрослыми и сверстниками <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
45-48	19.12 23.12 24.12 26.12	Волейбол. Учебная игра.	Обучать техники игры в волейбол.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят (частично) технику игры в волейбол.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды ходьбы <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой контроль.
<b>3 четверть.</b>							

49-52	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование двухшажного хода.	Продолжать работу по отработке двухшажного хода.	Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Инструктаж по ТБ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся следить за правильностью выполнения.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителя <b>П-</b> уметь правильно передвигаться на лыжах <b>К-</b> управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Л-</b> проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Фронтальный, индивидуальный контроль.
53-56	Одновременный одношажный ход.	Обучать техники одновременного одношажного хода. Развивать двигательные качества.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение техники выполнения хода. Показ. Обучение. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят технику одновременного одношажного хода.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> получают первоначальные действия о технике выполнения <b>К-</b> управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Л-</b> проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение заданий.
57-59	Совершенствование торможения «плугом».	Продолжать работу по отработке торможения «плугом». Развивать основные физические качества и координационные способности.	Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Построение класса. Приветствие. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Самостоятельное	Научатся следить за правильностью выполнения.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> научатся наблюдать, сравнивать, анализировать <b>К-</b> управление коммуникацией – адекватно использовать речь	Групповой, индивидуальный контроль.

				выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		<b>Л</b> -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
60-61		Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой».	Разучить технику подъёма «полуёлочкой», «полулесенкой».	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 на склон «полуёлочкой», «полулесенкой».	<b>Р</b> - умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений <b>П</b> - усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий <b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценка выполнения подъёмов.
62-63		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок), 150-200м (2-3 раза за урок).	Обучить передвижению на лыжах в быстром темпе на отрезке 40-60м, 150-200м.	Построение класса. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Сообщение темы. Разминка. Объяснения задания. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся передвигаться на лыжах в быстром темпе.	<b>Р</b> - научатся контролировать свои действия <b>П</b> - научатся передвигаться на лыжах <b>К</b> -управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Л</b> -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Групповой, индивидуальный контроль.

						целей	
64		Передвижение до 2км (девочки), до 3 км (мальчики).	Учить передвигаться на лыжах в спокойном темпе.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику передвижения на лыжах в спокойном темпе	<p><b>Р-</b> умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> <p><b>П-</b> усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий</p> <p><b>К-</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Индивидуальный контроль.
65-66		Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.	Формировать умения участвовать в лыжных эстафетах в соответствии с правилами и соблюдение ТБ.	Проверка готовности к уроку. Построение. Сообщение темы урока. Объяснение, показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Обучающиеся, воспитанники научатся участвовать в эстафетах на лыжах. Узнают виды и правила эстафет на лыжах. Покажут свои умения правильно выполнять двигательные действия на лыжах	<p><b>Р</b> – в сотрудничестве с учителем определять тему урока; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p><b>П</b> – участвовать в эстафетах на лыжах</p> <p><b>К</b> – слушать и слышать друг друга и работать в команде друг с другом</p> <p><b>Л</b> – проявлять дисциплинированность и внимание; соблюдать ТБ на лыжах</p>	Групповой, индивидуальный контроль.
67-68		Игры на лыжах («Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель»).	Разучит игры на лыжах.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка	Узнают о правилах игр на лыжах.	<p><b>Р-</b> умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать</p>	Групповой контроль

				готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение передвижение на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		технику выполнения <b>П-</b> участвовать в играх на лыжах <b>К-</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
69-71	<b>Гимнастика с элементами акробатический упражнений.</b> Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.	Повторить инструктаж по ТБ. Ознакомить с техникой выполнения стойки на руках, переворот боком.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Объяснение нового материала. Показ учителем. Выполнение по очереди с помощью учителя (строго индивидуально). Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят технику выполнения стойки на руках, переворот боком.	<b>Р-</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П-</b> уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К-</b> дифференцированно использовать разные элементы акробатических упражнений <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Индивидуальный контроль.	
72	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Предупреждение травматизма.	Познакомить обучающихся, воспитанников со спортивной игрой – баскетбол. Познакомить	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное	Познакомятся со спортивной игрой – баскетбол. Усвоят основные правила игры в баскетбол.	<b>Р-</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П-</b> уметь соблюдать	Устный опрос.	

			обучающихся, воспитанников с основными правилами игры в баскетбол.	выполнение под руководством учителя (строго индивидуально). Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		правила игры в баскетбол <b>К-</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
73		Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.	Научить бегать с изменением направления и скорости.	Повторение изученного. Вступительное слово учителя. Продолжение работы со спортивной игрой – баскетбол. Показ нового акробатического упражнения. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся бегать по разным направлениям и с разной скоростью под руководством учителя.	<b>Р-</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П-</b> уметь выполнять бег с изменением направления и скорости <b>К-</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Оценка техники выполнения бега.
74-77		Баскетбол. Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча.	Обучить обучающихся, воспитанников техники выполнения остановки прыжком, шагом.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение, показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику выполнения остановки прыжком, шагом.	<b>Р-</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу <b>П-</b> получают первоначальные сведения о технике выполнения <b>К-</b> научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.

78-81		Баскетбол. Повороты на месте вперёд, назад.	Обучить обучающихся, воспитанников техники выполнения поворотов на месте вперёд, назад.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение, показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику поворотов на месте вперёд, назад.	<b>Р-</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу <b>П-</b> получают первоначальные сведения о технике выполнения <b>К-</b> научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Оценка выполнения действий.
<b>4 четверть.</b>							
82		<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.	Повторить инструктаж по ТБ. Научить видам построений и перестроений.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Выполнение построения и 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 построения перестроения.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> правильно выполнять виды перестроений <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Устный опрос.
83		Кроссовый бег на 500-100м.	Повторить правила ТБ на уроках лёгкой атлетики; выполнить специальные беговые упражнения.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Сообщение темы урока. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Иметь представления о ТБ на уроках лёгкой атлетики.	<b>Р-</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности <b>П-</b> правильно выполнять основные движения в беге <b>К-</b> адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих <b>Л-</b> развитие навыков	Групповой контроль.

						сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	
84		Бег на 80м с преодолением 3-4 препятствий.	Подготовка обучающихся к бегу с преодолением небольших препятствий.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся преодолевать малые препятствия.	<b>Р-</b> развивать умения выделять и формулировать, то что усвоено и , что нужно усвоить <b>П-</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе <b>К-</b> формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих <b>Л-</b> формировать навыки контроля и самоконтроля за состоянием здоровья	Текущий контроль, индивидуальный контроль.
85-87		Встречные эстафеты.	Показать навыки лёгкоатлетических упражнений в эстафетах . Обучить техники встречных эстафет. Развивать двигательную память, внимание, координацию движений, ловкость, быстроту.	Построение класса. Разминка. Самостоятельное выполнение под руководством учителя Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Обучающиеся, воспитанники научатся участвовать в эстафетах. Узнают виды и правила эстафет. Покажут свои умения правильно выполнять двигательные действия.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений <b>К-</b> научатся вступать в диалог и поддерживать его <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Фронтальный контроль.
88		Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см.	Научить выполнять прыжки разными способами.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное	Научатся выполнять прыжки произвольными способами с сохранением осанки.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> правильно выполнять движения при прыжках	Устный опрос.

				выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		<b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам	
89		Во время бега прыжки вверх толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	Научить выполнять прыжки во время бега.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся выполнять прыжки во время бега.	<b>Р-</b> научатся контролировать свои действия <b>П-</b> правильно выполнять движения при прыжках <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам	Групповой контроль.
90-93		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.	Учить техники выполнения прыжка с разбега способом перешагивание. 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.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.
94		Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	Развивать физическая качества посредством толкания набивного мяча. Научить техники выполнения толкания набивного мяча.	Построение класса. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнении под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся выполнять толкание набивного мяча.	<b>Р-</b> научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место <b>П-</b> правильно выполнять движения при толкании набивного мяча <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь	Сдача контрольного норматива.

						Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
95		Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча в цель из положения лёжа.	Учить метанию малого мяча в цель.	Построение класса. Разминка. Объяснение и показ техники выполнения метания мяча. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	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	Индивидуальный контроль.
96		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Обучать техники вырывания и выбивания мяча.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику вырывания и выбивания 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, взаимопомощи и сопереживания	Групповой и индивидуальный контроль.

97		Баскетбол. Ловля мяча двумя руками в движении.	Обучать техники ловли мяча двумя руками в движении.	Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Построение класса. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся ловить мяч двумя руками в движении.	<p><b>Р</b> - развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям</p> <p><b>П</b> – развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме</p> <p><b>К</b> – формировать умения общаться со сверстниками в коллективных действиях</p> <p><b>Л</b> – формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности</p>	Групповой контроль.
98-100		Баскетбол . Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках.	Обучать техники передачи мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Построение класса. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику передачи мяча в движении.	<p><b>Р</b> - развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям</p> <p><b>П</b> – развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме</p> <p><b>К</b> – формировать умения общаться со сверстниками в коллективных действиях</p> <p><b>Л</b> – формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели</p>	Групповой контроль.

101-102		Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	Обучать техники ведения мяча с изменением высоты отскока.	Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Построение класса. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят технику ведения мяча.	<p><b>Р</b> - развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям</p> <p><b>П</b> – развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме</p> <p><b>К</b> – формировать умения общаться со сверстниками в коллективных действиях</p> <p><b>Л</b> – формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели</p>	Групповой и индивидуальный контроль.
---------	--	---	---	--	------------------------------	---	--------------------------------------

**8. Лист внесения изменений.**

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем