

**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»
9 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 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 9 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, 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, – импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В подвижных играх активны, эмоциональны, 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 9 класса ГКОУ ЛО «Подпорожская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы».

Программа рассчитана на 1 год.

Объем учебного времени: 99 часов.

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
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 9 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).

Ходьба.

Бег.

Прыжки.

Метание.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Лазанье.

Висы.

Равновесие.

Гимнастика с элементами акробатических упражнений.

Лыжная подготовка.

Спортивные игры

Волейбол.

Баскетбол.

№	Название раздела	Количество часов
	1 четверть.	26ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	16ч.
3.	Спортивная игра. Волейбол.	10ч.
	2 четверть.	21ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Гимнастика.	11ч.
3	Спортивная игра. Волейбол.	10ч
	3 четверть.	32ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лыжная подготовка.	20ч.
3.	Гимнастика с элементами акробатических упражнений.	4ч.
4.	Спортивная игра. Баскетбол.	8ч.
	4 четверть.	20ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока

2.	Легкая атлетика.	16ч.
3.	Спортивная игра. Баскетбол.	4ч.
	Итого:99 часов.	

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						
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, 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						
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.
- 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, 200

7.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цели урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		Формы и виды контроля
					Предметные	БУД	
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	03.09.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба в бастром темпе на отрезках от 100 до 300м с фиксацией времени учителем .	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	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,	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)

				обучающихся, воспитанников.		трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
2	04.09	Ходьба в различном темпе с выполнениями заданий учителя	Совершенствовать двигательные умения во время ходьбы.	Построение класса. Разминка. Сообщение темы урока. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Расширят представления о видах ходьбы. Узнают о понятии фиксированная ходьба.	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	Выполнени е задания.
3	06.09	Медленный бег в равномерном темпе до 10- 12мин. Бег на короткие дистанции 100м-200м.	Научить выдерживать небольшой темп, ускорять и замедлять его, бежать ритмично.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение выполнения задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Научатся распределять свои силы во время бега.	Р -научатся осуществлять 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

4	10.09	Бег на средние дистанции 400,800 м.	Развитие физических качеств обучающихся. 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.
---	-------	-------------------------------------	---	--	--	---	-----------------------------------

5-7	11.09 13.09 17.09	Совершенствование эстафетного бега (4 по 100м).	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 выполнять технику выполнения эстафетного бега.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять основные движения в беге К - дифференцированно использовать разные виды бега Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
8	18.09	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения.	Научить выполнять ходьбу и бег в шеренге колонне с изменением скорости.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказ и показ заданий. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Научатся выполнять специальные лёгкоатлетические упражнения для прыжков.	Р -научатся контролировать свои действия П -правильно выполнять основные движения в прыжках К - дифференцированно использовать разные виды бега Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Выполнение заданий.
9-11	20.09 24.09 25.09	Прыжки в длину с места Совершенствование всех фаз прыжка.	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	Научатся выполнять прыжок в длину с места.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять движения при прыжке в Длину с места К -обращаться за помощью и принимать помощь	Контрольный норматив.

				обучающихся, воспитанников.		Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
12-13	27.09 01.10	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность в корридор шириной 10 м.	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.	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	Контрольный норматив.
14	02.10	Перебрасывания мяча в парах из-за головы , снизу от груди.	Совершенствовать работу с набивными мячами.	Проверка готовности класса к уроку. Построение. Сообщение темы. Разминка. Сдача контрольного норматива. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся перебрасывать набивной мяч двумя руками разными способами	Р –планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; П – правильно выполнять движения при броске набивного мяча К – сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л –способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Контрольный норматив.

15	04.10	Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений с гимнастическими палками.	Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят комплекс упражнений гимнастическими палками.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- научатся выполнять основные упражнения с гимнастическими палками К- дифференцированно использовать разные виды равновесия Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой и индивидуальный контроль.
----	-------	--	---	--	---	---	--------------------------------------

16	08.10	Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений со скакалкой.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят комплекс упражнений со скакалкой.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-научатся выполнять основные упражнения со скакалкой</p> <p>К-дифференцированно использовать разные виды равновесия</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Групповой и индивидуальный контроль.
17-20	09.10 11.10 15.10 16.10	Волейбол. Приём мяча снизу у сетки.	Познакомить с техникой приёма мяча снизу у сетки. Обучить техники приёма мяча снизу у сетки.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Рассказ. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят технику приёма мяча снизу у сетки.	<p>Р-научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-получат первоначальные сведения о технике приёма, передачи и подачи мяча</p> <p>К-научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие</p>	Устный опрос.

						со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
21-23	18.10 22.10 23.10	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками через сетку.	Познакомить с техникой передачи мяча снизу двумя руками через сетку.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение и показ техники выполнения задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику Передачи мяча снизу двумя руками через сетку.	Р- научатся контролировать свои действия П- научатся наблюдать, сравнивать, анализировать 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 соперничества	Групповой и индивидуальный контроль.
24-26	25.10 29.10 30.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Познакомить с техникой передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение и показ техники выполнения задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику Передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Р- научатся контролировать свои действия П- научатся наблюдать, сравнивать, анализировать 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 соперничества	Групповой и индивидуальный контроль

2 четверть

27	12.11	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь ногой о рейку на уровне колена.	Создать условия для формирования у обучающихся, воспитанников умения выполнять упражнения около гимнастической или на гимнастической стенке.	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения. Первичное закрепление материала.	Научатся выполнять пружинистые приседания.	Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке П- научатся сравнивать, наблюдать, 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	Текущий контроль
28	13.11	Построение в колонну по 4 на определённый интервал (по ориентирам и с последующим построением без них). Сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (строго индивидуально).	Научить сгибать и разгибать руки в положении лёжа на полу.	Построение класса. Объяснение нового материала. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся сгибать и разгибать руки.	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	Контрольный норматив.
29	15.11	Равновесие. Стойка поперёк на гимнастической скамейке на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.	Обучить технике выполнения стойке на одной ноге на гимнастической скамейке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказать о понятие «равновесие». Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Смогут выполнить стойку на одной ноге. Проверить друг у друга.	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,	Взаимопроверка.

						взаимопомощи и сопереживания	
30	19.11	Равновесие. Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	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.	Р -научатся контролировать точность выполнения задания П -научатся выполнять бег 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.
31	20.11	Равновесие. Комплекс упражнений с предметами и без предметов на гимнастической скамейке.	Разучить комплекс упражнений с предметами и без предметов на гимнастической скамейке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Познакомятся и освоят комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	Р -научатся контролировать точность выполнения задания П -получат сведения о комплексе упражнений на 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	Групповой контроль.
32	22.11	Равновесие. Расхождение в парах.	Продолжать обучение расхождению в парах разными способами.	Построение класса. Повторение изученного материала. Сообщение темы урока. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,	Научатся выполнять упражнения в парах.	Р - научатся ориентироваться на гимнастической скамейке или на полу П -научатся выполнять технику расхождения К -сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л -оказывать помощь своим сверстникам,	Тематический контроль.

				воспитанников на уроке.		нахождение с ними общего языка и общих интересов	
33	26.11	Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений с набивными мячами.	Разучить комплекс упражнений набивными мячами.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят комплекс упражнений с набивными мячами.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-научатся выполнять основные упражнения с набивными мячами</p> <p>К-дифференцированно использовать разные виды равновесия</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Групповой и индивидуальный контроль.
34	27.11	Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений с гимнастическими палками.	Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят комплекс упражнений с гимнастическими палками.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-научатся выполнять основные упражнения с гимнастическими палками</p> <p>К-дифференцированно использовать разные виды равновесия</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Групповой и индивидуальный контроль.

35	29.11	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»	Закрепить правильному выполнению прыжка	Проверка готовности класса к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять прыжок в высоту.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся наблюдать, анализировать, сравнивать К -дифференцированно использовать разные виды равновесия Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой, индивидуальный контроль.
36	03.12	Размыкание в движении на заданный интервал. Преодоление полосы препятствия.	Формирование двигательных действий: прыжков, висов и упоров, навыков лазанья и перелезания, строевых упражнений. Развивать координационные способности обучающихся, воспитанников.	Проверка готовности класса к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Инструктаж по ТБ. Выполнение заданий под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Знать правила прохождения полосы препятствия. Закрепить понятия двигательных действий.	Р – планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации П – проходить полосу препятствия К – сотрудничать со сверстниками; формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л – развитие мотивов здорового образа жизни и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Развивающий контроль.
37	04.12	Волейбол. Блокирование нападающих ударов.	Обучить техники блокировки ударов.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ	Научатся выполнять блокировку ударов.	Р - научатся ориентироваться в	Индивидуальный контроль.

40-42	11.12 13.12 17.12	Волейбол. Блокирование мяча.	Познакомить с понятием блокирование мяча.	Построение класса. Повторение изученного материала. Объяснение нового	Освоят технику выполнения блокирования мяча.	Р -научатся контролировать свои действия П -получат первоначальные сведения о блокировании мяча К -сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический контроль.
-------	-------------------------	------------------------------	---	---	--	--	------------------------

43-45	18.12 20.12 14.12	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	Обучить техники прямого нападающего удара.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику прямого нападающего удара через сетку.	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.
46-47	25.12 27.12	Волейбол. Верхняя прямая подача.	Обучить технике выполнения стойке на одной ноге на гимнастической скамейке	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказать о понятие «равновесие». Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Смогут выполнить стойку на одной ноге. Проверить друг у друга	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. Совершенствование техники изученных ходов.</p>	<p>Продолжать работу по отработке техники изученных ходов.</p>	<p>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.</p>	<p>Научатся следить за правильностью выполнения.</p>	<p>Р-научатся контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителя П-уметь правильно передвигаться на лыжах К-управление коммуникацией – адекватно использовать речь Л-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Фронтальный, индивидуальный контроль.</p>
-------	--	---	--	---	--	---	--

50-52	Поворот на параллельных лыжах	Рассказать о видах поворотов на лыжах. Познакомить с техникой поворота	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	Выполнены задания.
53-55	Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60м	Закрепить технику передвижения на лыжах.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Показ техники выполнения спусков. Самостоятельное выполнение спуска. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся следить за правильностью выполнения.	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 Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценка выполнения спуска.

56-57			<p>Научить обучающихся, воспитанников преодолевать бугры и впадины на лыжах.</p>	<p>Проверка готовности к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ нового материала. Самостоятельное выполнение задания. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.</p>	<p>Научатся правильно преодолевать бугры и впадины.</p>	<p>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 Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>Оценка выполнения заданий.</p>
58-60		<p>Поворот на параллельных лыжах.</p>	<p>Закрепление техники поворота на параллельных лыжах</p>	<p>Проверка готовности к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ нового материала. Самостоятельное выполнение задания. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.</p>	<p>Усвоят технику поворота на параллельных лыжах.</p>	<p>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 Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>Текущий контроль.</p>

61-63	Передвижение на лыжах до 3 км (девочки), до 4 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	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	Индивидуальный контроль.
64-65	Лыжные эстафеты.	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.	Обучающиеся, воспитанники научатся участвовать в эстафетах на лыжах. Узнают виды и правила эстафет на лыжах. Покажут свои умения правильно выполнять	Р – в сотрудничестве с учителем определять тему урока; осуществлять действие по образцу и заданному правилу П – участвовать в эстафетах на лыжах	Групповой, индивидуальный контроль.

				Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	двигательные действия на лыжах	К – слушать и слышать друг друга и работать в команде друг с другом Л – проявлять дисциплинированность и внимание; соблюдать ТБ на лыжах	
66-67		Игры на лыжах.	Разучит игры на лыжах.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение передвижение на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Узнают о правилах игр на лыжах.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения П -участвовать в играх на лыжах К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой контроль
68-69		Гимнастика с элементами акробатический упражнений. Кувырок вперёд из положения сидя на пятках (мальчики).	Повторить инструктаж по ТБ. Ознакомить с техникой выполнения кувырка вперёд из положения сидя на пятках.	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,	Освоят технику кувырка вперёд из положения сидя на пятках (строго индивидуально).	Р -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П - уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К -дифференцированно использовать разные элементы акробатических упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Индивидуальный контроль.

				воспитанников на уроке.		доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
70		ОРУ в движении. Длинный кувырок вперёд.	Повторить инструктаж по ТБ. Ознакомить с техникой выполнения длинного кувырка вперёд.	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.	Освоят технику длинного кувырка вперёд.	Р -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П - уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К -дифференцированно использовать разные элементы акробатических упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Индивидуальный контроль.
71		Лазание по гимнастической стенке разными способами	Совершенствование лазания разными способами по гимнастической стенке	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся контролировать точность выполнения задания	Р -научатся контролировать точность выполнения задания П -получат сведения о комплексе упражнений со скакалкой 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 контроль.

72-74	Баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах .	Обучить техники захвата и выбивания мяча.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя (строго индивидуально). Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику захвата и выбивания мяча.	Р -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П -уметь соблюдать правила игры в баскетбол К -инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Групповой, индивидуальный контроль.
75-77	Баскетбол. Ведение мяча шагом и бегом обводкой условных противников.	Научить технике обводки противника .	Повторение изученного. Вступительное слово учителя. Продолжение работы со спортивной игрой – баскетбол. Показ нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся обводке соперника в игре.	Р -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П -уметь ловить и передавать баскетбольный мяч двумя и одной рукой 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 ловли и передачи мяча.
78-79	Баскетбол. Совершенствование видов передачи мяча.	Продолжать обучать техники выполнения разных видов передач.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение, показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,	Научатся техники выполнения передачи мяча разными способами.	Р -осуществлять действие по образцу и заданному правилу П -научатся техники выполнения К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Групповой контроль.

				воспитанников на уроке.		Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
4 четверть.							
80-81		Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Спортивная ходьба.	Повторить инструктаж по ТБ. Обучить техники спортивной ходьбы.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Рассказ и показ. Выполнение задания. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Освоят технику спортивной ходьбы.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять спортивную ходьбу К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Устный опрос.
82		Кроссовый бег до 2500м	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.	Р -принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности П -правильно выполнять основные движения в беге К - адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих Л -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	Групповой контроль.
83-84		Эстафетный бег с этапами до 100м.	Развивать физические качества обучающихся, воспитанников. Способствовать повышению уровня	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Бег на время и на скорость. Подведение итогов. Оценка деятельности	Научатся выполнять технику выполнения эстафетного бега.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять основные движения в беге	Тематический контроль

			быстроты посредством лёгкоатлетических упражнений.	обучающихся, воспитанников.		<p>К- дифференцированно использовать разные виды бега</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	
85		Размыкание в движении на заданный интервал. Бег на средние дистанции (800м).	Научить выдерживать небольшой темп, не ускорять и замедлять его, бежать ритмично.	<p>Построение класса.</p> <p>Сообщение темы урока. Разминка.</p> <p>Объяснение выполнения задания.</p> <p>Самостоятельное выполнение под руководством учителя.</p>	Научатся распределять свои силы во время бега.	<p>Р-научатся осуществлять контроль точности выполнения задания</p> <p>П-правильно выполнять движения при беге</p> <p>К-обращаться за помощью и принимать помощь</p> <p>Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Текущий контроль
86-88		Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.	Учить техники выполнения прыжка с разбега способом перешагивание. Обучить технике прыжка в высоту способом перешагивание.	<p>Построение класса.</p> <p>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.</p>	Освоят технику прыжка с разбега способом перешагивание.	<p>Р-умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности</p> <p>П-понимать значение выполняемых действий, умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценки</p> <p>К- умение увидеть ошибки других обучающихся, воспитанников и подсказать пути их исправления</p> <p>Л-воспитание дисциплинированности, умение добросовестно выполнять учебное задание</p>	Индивидуальный контроль.

89-92		Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	Познакомить с прыжком способом перекидной. Обучить технике прыжка в высоту способом перекидной.	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 перекидной.	<p>Р-умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности</p> <p>П-понимать значение выполняемых действий, умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценки</p> <p>К- умение увидеть ошибки других обучающихся, воспитанников и подсказать пути их исправления</p> <p>Л-воспитание дисциплинированности, умение добросовестно выполнять учебное задание</p>	Индивидуальный контроль.
93		Метание малого мяча на дальность .	Учить метанию малого мяча на дальность.	Построение класса. Разминка. Объяснение и показ техники выполнения метания мяча. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять технику метания малого мяча на дальность	<p>Р-умение технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>П-правильно выполнять движения при метании малого мяча</p> <p>К-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	Контрольный норматив.

94		Броски набивного мяча друг другу одной рукой правого и левого плеча.	Научить техники выполнения бросков набивного мяча разными способами.	Проверка готовности класса к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять броски набивного мяча разными способами.	Р -умение технически правильно выполнять двигательные действия П -правильно выполнять движения при работе с набивными мячами К -выражают готовность слушать собеседника и вести диалог Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Групповой, индивидуальный контроль.
95		Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов.	Разучить комплекс упражнений с предметами и без предметов.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Познакомятся и освоят комплекс упражнений с предметами и без предметов.	Р -научатся контролировать точность выполнения задания П -получат сведения о комплексе упражнений с предметами и без предметов 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 контроль, самопроверка.

96-97	Баскетбол. Штрафной бросок	Обучать техники штрафного броска.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся техники выполнения штрафного броска	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-правильно выполнять технику выполнения</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 сопереживания</p>	Групповой и индивидуальный контроль.
98-99	Баскетбол. Сочетание всех изученных приёмов.	Закрепить и совершенствовать все изученные приёмы в баскетболе.	Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся техники выполнения всех изученных ходов.	<p>Р - развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям</p> <p>П – развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания</p> <p>К – формировать умения общаться со сверстниками в коллективных действиях</p> <p>Л – формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности</p>	Групповой, индивидуальный контроль.

8.Лист внесения изменений.

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем

