

Муниципальное образование «Родионово-Несветайский район» х. Авилов
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Родионово-Несветайского района «Авиловская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Авиловская СОШ»)

**РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К
ПРИМЕНЕНИЮ**

Педагогическим советом МБОУ «Авиловская СОШ»
Протокол № 1
от 26.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 198-а
от 26.08.2026 г.
Директор МБОУ «Авиловская СОШ»
С.В. Петров

подпись

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
" Физическая культура"**

Уровень программы (класс): адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (5 класс)

Количество часов: 68ч

Учитель: Петров Сергей Валерьевич

Рабочая программа составлена на основе : Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1. – 224с.

Год разработки: 2026 примерной программы

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

Ф.И.О.

подпись

____. _____.2026

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1. – 224с.

Своеобразие этой программы заключается в том что, она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Цель: формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи:

Обучающие – освоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развивающие – укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие чувства темпа и ритма, координация движений;

Воспитательные – формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Специфика деятельности учащихся 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. Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявления доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; ·
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; ·
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; ·
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); ·
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; ·
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне; ·
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); ·
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ·
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); ·
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; ·
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; ·
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; ·
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; ·
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ·
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; ·
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; ·
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:·

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); ·
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; ·
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; ·

- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; ·
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; ·
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; ·
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; ·
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; ·
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; ·
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; ·
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; ·
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; ·
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; ·
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соотношение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекалывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекалывание назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекалывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козёл, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания,

остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные игры

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Настольный теннис

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

Хоккей на полу

(дополнительный материал)

Теоретические сведения

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал

Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре.

Учащиеся должны уметь:

- владеть клюшкой;
- водить шайбу.

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,
5 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой**

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6
Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5
Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1,35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическая культура ФГОС УО, 5 класс – 2018 по программе В.В. Воронкова

	Раздел программы	Часы	5 Класс								Кол-во контроль н. работ
	Базовая часть		Четверти								
			I (16)		II (16)		III (20)		IV (16)		
			Номера уроков								
			1-11	12-16	17-27	28-32	33-46	47-52	53-58	59-68	
1	Знания о физической культуре	3	2		1		1				-
2	Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность)	3					1			1	-
3	Физическое совершенствование	62									
	3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность										-
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:										
	• Гимнастика с элементами акробатики	10			10						-
	• Легкая атлетика	18	9							9	2
	• Лыжная подготовка	12					12				1
	Спортивные игры:	16									
	• Волейбол	5				5					1
	• Футбол	5		5							1
	• Баскетбол	6							6		1
	• Пинг-понг	4						4			1
	• Плавание	2						2			-

	Итого:	68	16	16	20	16	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

Календарно – тематический план по предмету «Физическая культура», 5 класс ФГОС УО – 2018

№ п/п	Раздел, Тема	Кол- во часо в	Дата	Содержание	Планируемые результаты					У р о к м п р
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные		
5 КЛАСС – I четверть										
Знания о физической культуре – 2 ч., Легкая атлетика – 9 ч.										
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	1-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта,	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности,	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего	Ф о р м и р о в о з з р е н и я	
2	Техника спринтерского бега. Правила старта.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	Урок общетехнологической направленности	правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека.	развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	своей Родины, настоящее и будущее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего	д е я т е л ь н о с т ь с в о й р о д и н е	
3	Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.	1	2-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать	Урок рефлексии	Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	мировоззрения, соответствующего	н е с о о т в е т с т в у ю щ е й	

				и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;		Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.	процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и	Т	
4	Знания о ФК: Олимпийские игры древности.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выступление по докладу (презентация).	Урок открытия нового знания					Т
5	Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.	1	3-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	Урок общетехнологической направленности	Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления	самоконтроля, в самооценке, Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и	В	
6	Техника челночного бега 3 по 10 м Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.	1к		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»	Урок развивающего контроля					2

7	Знания о ФК: Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	4-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация).	Урок открытия нового знания	оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур,		социальные сообщества;	
8	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»	Урок общеметодологической направленности				
9	Техника встречной эстафеты.	1	5-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом	Урок общеметодологической направленности				
10	Техника круговой эстафеты на 200 м.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	Урок открытия нового знания				

11	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.	1к	6-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий;	Урок развивающего контроля				
----	--	----	-----	---	----------------------------	--	--	--	--

Спортивные игры – ФУТБОЛ – 5 час.

12	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как	Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. способность управлять	Физическая культура
13	Овладение техникой владения мячом.	1	7-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторить технику способов перемещения игрока; -обучить технике удара и остановки мяча; -развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты; -укреплять мышцы рук и ног	Урок общеметодологической направленности	Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и проводят упражнения с	и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации	собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. способность управлять	Учебно-тренировочный процесс

						мячом на развитие	здорового образа	своими	И
14	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику способов перемещения игрока; -развивать двигательные качества быстроты и точности движений; -обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; -укреплять мышцы голеностопа и рук;	Урок рефлексии	ловкости в игре футбол. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.	жизни,	эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью.	Т в й Т Т ч и д п и р М В н о е — П в н 2 — с. и 19 9 5 0 4
15	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	1	8-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;	Урок рефлексии				
16	Техника приемов игры: владения мячом.	1		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	Урок развивающего контроля				

[illegible]

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты					Уч. н. ма. ри. п.
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные		
5 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ										
Знания о физической культуре – 1 ч. Гимнастика с элементами акробатики – 10 час.										
17	Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.	1	9-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с с гимнастической палкой; п/игры с предметами.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;	Формирование ценностных ориентаций и смыслов учебной деятельности; развитие способностей к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	
18	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок общеметодологической направленности	Выполняют самостоятельно выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах. Демонстрируют строевые	выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;	безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;	обобщение и систематизация знаний, полученных в течение года; формирование целостного представления о физической культуре и ее роли в жизни человека	
19	Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»	1	10-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить	Урок общеметодологической				Тренировка навыков самостоятельного выполнения упражнений; развитие физических и двигательных качеств; формирование навыков сотрудничества и взаимопомощи	

				технике лазания по канату и гимнастической лестнице; -развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»	направленности	упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев).	поддержание оптимального уровня работоспособности и в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения человека в соответствии с культурными образцами эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры	Осознание значений семьи в жизни человека, общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильной) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством	воспитание, Т. То чк и др по ре М Ви нс о - е м — Пр ве ни 20 — с.: ил IS. 97 5-4 02 48
20	Знания о ФК: Из истории гимнастики. Выдающиеся спортсмены.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по теме доклада (на выбор с презентацией)	Урок открытия нового знания	развитие физических предметов и двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов:	учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения человека в соответствии с культурными образцами эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры	принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильной) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством	
21	Упражнения в равновесии и на ориентировку в пространстве.	1	11-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.	Урок общеметодологической направленности	качеств, соблюдая правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов:	культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения человека в соответствии с культурными образцами эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры	отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильной) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством	
22	Акробатика: кувырок вперед.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	Урок общеметодологической направленности	палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов:	здоровья; понимание культуры	представлений посредством	
23	Акробатика: кувырок назад.	1	12-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого	Урок общеметодологической				

				предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад	направленнос ти	выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках.	движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно .
24	Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	Урок общеметодологической направленности	Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);		
25	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.	1	13-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	Урок рефлексии			
26	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс	Урок общеметодологической			

				упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;	направленности				
27	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	1	14-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»	Урок общеметодологической направленности				
Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ – 5 час.									
28	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных информационных систем, обобщать, анализировать и творчески	Формирование

29	Волейбол. Расстановка игроков. Правила перехода по площадке. Передачи мяча.	1	15-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в спортивную игру – волейбол.	проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и	применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными	учаждий МВНБ, не, И. Ту, вс, и, Т. То, чк, и, др, по, ре, МВНБ, о - е м - Пр, ве, ни, 20 - с.: ил, IS, 97
30	Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»	оздоровительной физической культуры, активное их использование самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за	способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными	
31	Волейбол. Правила игры у сетки. Подача мяча.	1	16-н	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии	Урок рефлексии	Научаться проводить	показателями индивидуального	лазанья и др.) различными	

			коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол	здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	способами, различными и изменяющихся внешних условиях;	в 5-0248
32	Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»			

№ п/п	Раздел, Тема	Кол- во часо в	Дата	Содержание	Планируемые результаты				У р о к м п р
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные	
5 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ									
Знания о ФК – 1 ч Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Лыжная подготовка – 12 час.									
33	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	1	17-н	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	Урок открытия нового знания	Знают и соблюдают инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и подготовке	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,	Формирование у обучающихся
34	Попеременный двухшажный ход.	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впереди идущего»	Урок общеметодологической направленности	Соблюдают технику безопасности; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода	познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные	соответствия их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,	у обучающихся
35	Одновременный бесшажный ход	1	18-н	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом,	Урок общеметодологической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы:	достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные	содержания занятий в соответствии с собственными задачами,	В

				попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»		попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»;	способы решения познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать	й Т Т ч и д п р М В н о е — П в н 2 — с. и 19 9 5 0 4
36	Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и навыков вступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	Урок открытия нового знания	Знают зимние виды спорта; Выполняют утреннюю гимнастику; соблюдают режим дня;	результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с	культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать	
37	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	19-н	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодологической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах	изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать	
38	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодологической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода;	изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать	

						-прохождение дистанции до 500 м	Владение основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;	участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
39	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	20-н	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.	Урок общеметодологической направленности	Организуют самостоятельное выполнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету; -выполняют технику падения на лыжах		
40	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1		Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	Урок общеметодологической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;		
41	Способы ФД: «Проведение комплекса утренней зарядки»	1	21-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах;	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила подвижных игр;		

				организуют проведение игру на снегу			Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
42	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	Урок общеметодологической направленности	Научаться разминаться на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона		
43	Техника круговая эстафеты на 500 м.	1	22-н	Формирование деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	Урок общеметодологической направленности	Организуют самостоятельное выполнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют круговую эстафету; -выполняют технику падения на лыжах		
44	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 500 м	1		Формирование деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодологической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику		

						одновременного двухшажного хода;			
45	Торможение и поворот «упором»	1	23-н	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона	Урок общеметодологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; поворачивать и тормозить «упором»; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона			
46	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»	1к		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на лыжах; подводить итоги контрольного урока			
Спортивные игры - ПИНГ - ПИОНГ – 4 час.									
47	Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг.	1	24-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг.	Владение культурой речи, ведение диалога в	Способность управлять своими	

	Комплекс на равновесие.			предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой пинг-понг; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой		Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг. Проводят спортивные подвижные игры, соблюдая правила игры.	доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
48	Техника стойки и перемещения в игре. Подбивание мяча.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз.	Урок общеметодологической направленности			
49	Стойка игрока. Техника игры толчком.	1	25-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники имитации игры ракеткой; игра в мяч ракеткой толчком;	Урок рефлексии	Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре.		
50	Правила игры пинг-понг. Техника игры толчком.	1		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка с шариком и ракеткой; выполнение контрольных упражнений: стойка игрока и	Урок развивающего контроля			

				перемещения; поймать шарик одной и двумя руками; игра толчком.					
Плавание - 2 час.									
51	Инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием.	1	26-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:Инструктаж по технике безопасности.Правила поведения в бассейне и на воде.Игра с мячом.	Урок открытия нового знания	Знают и выполняют инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием; Демонстрируют комплекс упражнений равновесия на суше;	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека,	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение.	Формирование
52	Зарядка «пловца»	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Комплекс упражнений «Зарядка пловца» на суше.	Урок общеметодологической направленности	Организуют проведение утренней зарядки «пловца»;	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.		

[illegible]

№ п/п	Раздел, Тема	Кол- во часо в	Дата	Содержание	Планируемые результаты				
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные	
5 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 6 час.									
53	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1	27-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять	Владение сумением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать,	
54	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	Урок общеметодологической направленности	разминку баскетбольным мячом и набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки	способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся	анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях с физической культурой;	

55	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	28-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Урок общеметодологической направленности	перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; передачи мяча – перехват мяча; подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
56	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -учебная игра в б/ол;	Урок общеметодологической направленности	вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; передачи мяча – перехват мяча; подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
57	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	29-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока;	Урок рефлексии	индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.		

				-изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах				
58	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	1к		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	Урок развивающего контроля			
Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Легкая атлетика – 9 час.								
59	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	30-н	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонациональ
60	Правила старта. Бег в парах.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта; -обучить технике спринтерского бега на 50 м;	Урок общеметодологической направленности	(правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека.	познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонациональ

				-совершенствовать технику финиширования в беге по парам; -развивать скорость и силу; -совершенствовать двигательные качества в игре		Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.	Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение	ного народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной
61	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	1	31-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка со скалками; равномерный бег до 10-15 мин (до 500-600 м) в медленном темпе; прыжки в длину с места с фиксированием результатов;	Урок общеметодологической направленности			
62	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;	Урок общеметодологической направленности			
63	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	32-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -комплекс упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса; -обучить технике метания малого мяча в цель и на дальность;	Урок общеметодологической направленности			

				-развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол		Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.	оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе.	жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
64	Метание с разбега на дальность.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с фиксированием результатов;; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок рефлексии	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.		
65	Техника спортивной ходьбы.	1	33-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка в движении; выполнение спецбеговых упражнений; выполнение техники спортивной ходьбы в медленном темпе до 5-10 мин с переходом на быстрый;	Урок общеметодологической направленности			
66	Способы ФД: «Проведение комплекса упражнений на быстроту и силу»	1		Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; Проведение $\Delta\Delta$ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности			

67	Техника круговой эстафеты на 300 м.	1	34-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение подводящих упражнений на технику передачи эстафеты в круговой эстафете; -оценить деятельность обучающихся по организации и проведении физкультурной деятельности; -обучить технике бега в круговой эстафете;	Урок общеметодологической направленности				
68	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	1		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): совершенствовать технику старта и стартового разгона; -развивать выносливость, скорость, дыхательную систему организма по дистанции;	Урок развивающего контроля				