

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Туз Н. А. /Туз Н. А./
31 августа 2016г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ

Медведева Г.П. /Медведева Г.П./
Приказ № 33 от «31» августа 2016г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» в 7 б классе
на 2016 – 2017 учебный год
(для детей с лёгкой степенью умственной отсталости)**

Учитель: Васильев Александр Георгиевич

2016 год

Раздел 1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: -2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
2. Авторские программы В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
3. Учебный план МАОУ Упоровская СОШ приказ № 62/1од от 25 мая 2016 г..

Данная рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и адаптирована для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости.

При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 5-9 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно - воспитательной работы в школе в которой на равнее с обычными детьми обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

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

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 8 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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 сердечнососудистую, 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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, 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.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

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 соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» 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.

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 ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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.

Раздел 2.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

7 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

7 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Легкая атлетика 30 часов.

7 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка 11 часов.

7 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полукочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

7 класс

Спортивные игры

Баскетбол 8 часов.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол 12 часов.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики 7 часов.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика 30 часов.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Раздел 4. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел 5. Перечень учебно - методического обеспечения

Учебник:

1. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 5-9 классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

2. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

3. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно-оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности/

Раздел 6.

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Номер урока в теме	Дата проведения		Цели и задачи	Вид деятельности учащихся	Планируемые результаты (УДД)	Практическая часть	Домашнее задание
			план	факт					
	Основы знаний	1							
1.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Высокий старт. Возрождение олимпийских игр	1	Сентябрь		Определять и кратко характеризовать: 1) основные причины возрождения олимпийских игр; 2) характеризовать Пьера де Кубертена как французского ученого-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Рассказать понятие «физическая подготовка».	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Фронтальный опрос. Корректировать технику высокого старта	Приседания
	Легкая атлетика	26							
2.	<i>Бег с ускорением до 30 метров</i>	1			Различать разные виды ходьбы. Осваивать стартовый разгон.	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования	Корректирование техники бега и	Сгибание разгибания рук в упоре

							техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	стартового разгона, правильности дыхания.	лёжа
3.	Бег с ускорением 50–60 м Спринтерский бег. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1			Различать разные виды ходьбы. Осваивать стартовый разгон.	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректирование техники бега и стартового разгона, правильности дыхания.	Упражнения на пресс
4.	Бег на результат 60 метров	1			Различать разные виды бега. Осваивать высокий старт.	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при	Корректировка техники и тактики бега	Упражнения на спину

							выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
5.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1			Различать разные виды бега. Осваивать высокий старт.	Бег, прыжки	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Приседания
6.	Прыжок в длину с разбега.	1			Различать разные виды бега, уметь выполнять финальное усилие во время бега, оценивать свое состояние.	Бег, прыжки	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	

7.	Прыжок в длину с разбега.	1			Различать разные виды бега, уметь выполнять финальное усилие во время бега, оценивать свое состояние.	Бег, прыжки	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
8.	Бег на средние дистанции	1			Различать разные виды бега, уметь, оценивать свое состояние. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; <u>Метапредметные:</u> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники и тактики бега	Упражнения на пресс
9.	Спринтерский бег. Развитие скоростной выносливости.	1	Октябрь		Различать разные виды бега, уметь, оценивать свое состояние. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; <u>Метапредметные:</u>	Корректировка техники и тактики бега	Упражнения на спину

					выполнения физических упражнений.		общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
10.	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Освоение техники выполнения метания.	Ходьба, метание	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Приседания
11.	Метание малого мяча на дальность.	1			Освоение техники выполнения метания.	Ходьба, метание	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	Корректировка техники выполнения движений	

							устранения; <u>Метапредметные:</u> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
12.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.	1			Продemonстрировать полученные навыки в прыжках в длину.	Ходьба, прыжки	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений в прыжках	Упражнения на пресс
13.	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.	1			Продemonстрировать полученные навыки в прыжках в длину.	Ходьба, прыжки	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам	Корректировка техники выполнения	Упражнения на спину

							проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	движений в прыжках	
14.	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин. Развитие общей выносливости.	1			Продemonстрировать полученные навыки в прыжках в длину. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, прыжки	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фиксированный результат	Приседания
15.	Длительный бег. Развитие выносливости.	1			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при	Корректировка техники выполнения	Сгибание разгибания рук в упоре

							выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	ия движений	лёжа
16.	Длительный бег. Темповой бег. Развитие выносливости.	1			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Упражнения на пресс
17.	Длительный бег. Развитие силовой выносливости.	1	Ноябрь		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Корректировка техники	Упражнения на спину

						сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	выполнения движений	
18.	Длительный бег. Бег 1000 м. Развитие силовой выносливости.	1			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег <u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Фиксированный результат	Приседания
19.	Длительный бег. Преодоление	1			Развитие выносливости, умения распределять	Ходьба, бег <u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и	Корректировка	

	препятствий. Развитие координации и выносливости.				силы. Осваивать технику преодоления препятствий.		моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	техники выполнения движений	
20.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	1			Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать технику преодоления препятствий.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа

21.	Переменный бег. Развитие выносливости.	1			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Упражнения на пресс
22.	Бег с низкого старта в гору. Развитие общей выносливости.	1	Декабрь		Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Корректировка техники выполнения движений	Упражнения на спину

							взаимопомощи и соперничества;		
23.	Гладкий бег. Бег 1500 м. развитие скоростной и общей выносливости.	1			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	Корректировка техники выполнения движений	Приседания
24.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	1			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u>	Корректировка техники выполнения движений	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа

							активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
	Гимнастика	16							
25.	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Основы знаний. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.	1	Декабрь		Определять и кратко характеризовать: цели и задачи специальной и общей физической подготовки, содержание и формы организации; Рассказать понятие «физическая подготовка».	Ходьба, Изучение ТБ	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Фронтальный опрос	Упражнения на спину
26.	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине. Развитие гибкости и силовой выносливости.	1			Осваивать универсальные умения по выполнению акробатической комбинации. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Корректировка техники выполнения движений	Приседания

							Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
27.	Комплекс упражнений тонического стретчинга. Упражнения с набивными мячами. Развитие гибкости.	1			Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений тонического стретчинга.. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба, наклоны	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректи ровка техники выполнен ия движений	Сгибание разгибани я рук в упоре лёжа
28.	ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Упражнения с набивными мячами. Развитие гибкости.	1			Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений тонического стретчинга.. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба, наклоны	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	Корректи ровка техники выполнен ия движений	Упражнен ия на пресс

							процессе ее выполнения; Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
29.	Упражнения в висах и упорах. Упражнения на перекладине (мальчики). Комплекс упражнений на высоких брусьях (девочки). Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Развитие координации и силовых качеств.	1			Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в висах и упорах. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Висы, упоры на перекладине	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники выполнения движений	Приседания
30.	Упражнения в висах и упорах. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	1			Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в висах и упорах. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Висы, упоры на перекладине	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u>	Корректировка техники выполнения движений	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа

							обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
31.	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей.	1			Осваивать универсальные умения по выполнению дыхательных упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Бег, ходьба	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Упражнения на пресс
32.	Контроль уровня физической подготовленности.	1			Описывать технику разучиваемых упражнений. Различать упражнения по	Бег, измерение	<u>Предметные:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	Корректировка техники	Сгибание разгибания рук в

	Контроль методических знаний и умений.				воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	пульса	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; Метапредметные: обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	выполнения движений	упоре лёжа
	Спортивные игры. Баскетбол.	6							Комплекс 2
33.	Инструктаж по потехнике безопасности баскетболу.	1	Январь		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Изучение правил ТБ	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фронтальный опрос. Корректировка техники выполнения движений	Приседания

34.	Стойки передвижения, повороты и остановки.	и	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Выполнение стоек и поворотов	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	
35.	Ловля и передача мяча. Развитие координации и скоростных качеств.		1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Передача мяча, бег	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа

36.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Передача мяча, бег	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Упражнения на пресс
37.	Игровые задания. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Передача мяча, бег	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Корректировка техники выполнения движений	Приседания

							поставленных целей;		
	Лыжная подготовка.	18							
38.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; Метапредметные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Фронтальный опрос	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
39.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1			Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: проявлять дисциплинированность,	Корректировка техники выполнения движений	Упражнения на пресс

							трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
40.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода и перехода с хода на ход.	1			Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Упражнения на спину
41.	Контроль техники одновременного одношажного хода.	1	Февраль		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Фиксированный результат	

							достижении поставленных целей;		
42.	Контроль освоения техники поворотов на месте.	1			Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фиксированный результат	Упражнения на пресс
43.	Развитие выносливости.	1			Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u>	Корректировка техники выполнения движений	Приседания

							проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
44.	Контроль освоения техники спусков.	1			Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фиксированный результат	
45.	Контроль освоения техники подъёмов.	1			Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять	Фиксированный результат	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа

							дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
46.	Развитие выносливости.	1	М ар т		Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Приседания
47.	Контроль прохождения дистанции 3 км.	1			Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u>	Фиксированный результат	

							проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
48.	Контроль теории методических знаний и умений по лыжной подготовке.	1			Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ходьба на лыжах	<u>Предметные:</u> в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; <u>Метапредметные:</u> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фронтальный опрос	Упражнения на спину
	Спортивные игры. Волейбол.	12							
49.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по волейболу.	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Изучение правил ТБ	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из	Фронтальный опрос. Корректировка техники выполнения	

							базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	движений	
50.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
51.	Контроль освоения техники приёма и передач мяча.	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, передачи и мяча	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять	Корректировка техники выполнения движений .	Упражнения на спину

							двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Фиксированный результат	
52.	Совершенствование техники действий в защите и нападении.	1	Апрель		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений	
53.	совершенствование техники действий в защите.	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <u>Метапредметные:</u>	Корректировка техники выполнения движений	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа

							технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	. Фиксированный результат	
54.	совершенствование техники действий в нападении в волейболе.	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений . Фиксированный результат	Упражнения на спину
55.	Совершенствование элементов волейбола.	1			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Ходьба, игра в волейбол	<u>Предметные:</u> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные:	Корректировка техники выполнения движений	Приседания

							технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
	Легкая атлетика								
56.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по легкой атлетике.	1			Определять и кратко характеризовать виды легкой атлетики	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Фронтальный опрос	Упражнения на спину

57.	Длительный бег. Преодоление препятствий. Развитие координации и выносливости.	1			Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать технику преодоления препятствий.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Приседания
58.	Темповой бег. Развитие выносливости.	1	Май		Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	
59.	Темповой бег. Развитие выносливости.	1			Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u>	Корректировка техники и тактики	Сгибание разгибания рук в упоре

							находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	бега	лёжа
60.	Переменный бег. Бег с низкого старта. Разновидности прыжков. Развитие скоростной и общей выносливости.	1			Продemonстрировать полученные навыки в прыжках в длину.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <u>Метапредметные:</u> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <u>Личностные:</u> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Корректировка техники выполнения движений в прыжках	Упражнения на спину
61.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1			Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Корректировка техники и тактики бега Фиксированный	Приседания

							исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	результат.	
62.	Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 м. Развитие силовой выносливости.	1			Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать технику преодоления препятствий.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; <u>Метапредметные:</u> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <u>Личностные:</u> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Корректировка техники выполнения движений	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
63.	Гладкий бег. Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1			Различать разные виды бега.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u>	Корректировка техники и тактики бега Фиксированный результат.	Упражнения на пресс

							проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
64.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1			Различать разные виды бега. Осваивать стартовый разгон.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Упражнения на спину
65.	Спринтерский бег. Бег с высокого старта.	1			Различать разные виды бега. Осваивать высокий старт	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	
66.	Спринтерский бег. Бег с высокого старта.	1			Различать разные виды бега. Осваивать бег с высокого	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со	Корректировка	Сгибание разгибание

	Развитие скоростных способностей.				старта.		сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	техники и тактики бега	я рук в упоре лёжа
67.	Финальное усилие. Бег с ускорением. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1			Различать разные виды бега. Осваивать технику бега с ускорением.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка техники и тактики бега	Упражнения на пресс
68.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1			Различать разные виды бега. Осваивать технику бега с ускорением.	Ходьба, бег	<u>Предметные:</u> взаимодействовать со сверстниками; <u>Метапредметные:</u> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <u>Личностные:</u> проявлять положительные качества личности и управлять	Корректировка техники и тактики бега	Упражнения на спину

							своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

,