

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Харовского округа

МБОУ «Харовская СОШ № 2»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ (О.Ю.Скворцова)

Протокол № 1

от "29"августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Харовская СОШ
№2

_____ (М.С. Соколова)

Приказ № 142

от "29"августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» НОДА 6.1

для 5-9 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Тубол Павел Сергеевич
учитель физической культуры

Харовск 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Требования к уровню подготовки обучающихся.
3. Содержание учебного предмета.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Учебно-методическое обеспечение предмета и перечень рекомендуемой литературы для учителя и учащегося.
6. Характеристика контрольно-измерительных материалов.
7. Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу адаптированная «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии:

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с НОДА(6.1), то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация

средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с НОДА (6.1)

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки,

необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по адаптированной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях **нормативно-правовых актов**, в том числе: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобр науки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/> Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/> Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. № 729 (ред. от 16.01.2012 г.) «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» // <http://www.consultant.ru/> Приказ Министерства образования и

науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. №03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // <http://www.consultant.ru/>

Приказ Министерства образования и науки от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

Письмо Министерства образования и науки от 31.07.2009 г. №103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях».

Место учебного курса в учебном плане

2. Требования к уровню подготовки обучающихся

Программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На каждом уроке обучение основным двигательным навыкам и умениям сочетается с развитием физических качеств.

Одно из ведущих требований к уроку физической культуры — двигательная активность, динамичность, эмоциональность в сочетании с общеобразовательной направленностью. Достижению этого способствует творческий подход учителя к применению различных форм обучения играм, физическим упражнениям, к использованию методов и средств, стимулирующих активность и интерес учащихся: музыкального сопровождения, тренажеров, широкого спортивного инвентаря, работа с карточками, игры по станциям и т. д.

На уроках необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся с ОВЗ. Для этого необходимо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, учитывать уровень физического развития, физической подготовленности школьников.

Оценка по предмету «физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися знаний по физической культуре и техникой двигательных действий, а также от результатов выполнения учебных нормативов.

При оценке успеваемости принимается во внимание принадлежность детей к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

При проведении занятий необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические нормы мест занятий.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы
В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само массажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является

средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

3.Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Легкая атлетика (30 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (11 часов)

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с основами акробатики (12 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (11 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС
для обучающихся 5 классов.**

№	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Решаемые проблемы	Виды деятельности	Планируемые результаты		
						Предметные	Метапредметные	Личностные
						Легкая атлетика (16часов) 1 чет		
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетикеСпри	1	Вводный	Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Ознакомл	бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками.

	нтерский бег.			ение со спринтерским бегом.	высокого старта простейшие ПМП при травмах и ушибах.	метров с высокого старта научиться: выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
2	Основы техники и спринтерского бега.	1	Изучение нового материала	Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ.	- бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров - выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	научиться: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров научиться: выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
3	Спринтерский бег.	1	Комбинированный урок	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции и 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	- бегать с низкого старта на коротких дистанциях. - выполнять бег с высоким подниманием бедра.	научиться: выполнять бег с низкого старта на короткие дистанции. научиться: выполнять бег с высоким подниманием бедра.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.

4	Спринтерский бег.	1	Комбинированный урок	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	-бегать с максимальной скоростью ю 60 метров. - выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	научиться: бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться: выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
5	Контрольный урок по Спринтерскому бегу на 60 м.	1	Контрольный урок	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции и 50-60 метров на результат. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	- бег с максимальной скоростью ю 60 метров. - выполнять тестовый норматив на 60 метров.	научиться: бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться: выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
6	Метание малого мяча.	1	Изучение нового материала	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	- прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. - выполнять прыжки	-научиться прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. выполнять прыжки в длину с места.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Организовать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.

					в длину с места.		контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
7	Контрольный урок. Метание малого мяча (150г) на дальность.	1	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	- прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. - выполнять метания мяча на дальность	научиться: прыгать в длину с места, метать мяч на дальность, выполнять метания мяча на дальность	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	Репродуктивный урок	Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами и передачи эстафетной палочки.	- прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью. - выполнять передачу эстафетной палочки.	Научиться прыгать в длину с места и бегать с максимальной скорости, выполнять передачу эстафетной палочки.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
9	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и	- прыгать в длину с места. - выполнять тестовы	Научиться прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью, выполнять	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно

				способам и передачи эстафетной палочки.	й норматив в прыжок в длину с места.	передачу эстафетной палочки.	гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	льно составлять комплекс ОРУ.
10	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1	Контрольный	Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств.	- прыгать в длину с места. - выполнять тестовый норматив в прыжок в длину с места.	Научиться прыгать в длину с места, выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
11	Бег на средней дистанции.	1	Изучение нового материала	Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции.	- пробегать 1500 метров. - пробегать и выполнять старт на среднюю дистанцию	Научиться пробегать 1500 метров, выполнять высокий старт и бежать на средние дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
12	Бег на средней	1	Изучение нового	Бег 1500 метров ОРУ.СБУ.	- бегать в равномерном	научиться пробегать 1500 метров,	Р.: применять правила подбора одежды, обуви	Организовывать совместные занятия

	дистанции.		материала	Спортивная игра	темпе(15мин) - пробегают по пересеченной местности и преодолевать препятствия.	пробегают и выполнять старт на средние дистанции.	для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
13	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий	1	Изучение нового материала	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	- бегать в равномерном темпе (16 мин). - пробегают бег на выносливость в течение 16 минут.	научиться бегать в равномерном темпе(15мин) ,выполняют бег с преодолением препятствий.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
14	Равномерный бег (16 мин)	1	Изучение нового материала	Равномерный бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	- бегать в равномерном темпе (17 мин) - пробегают на выносливость в течение 17 минут	Научиться бегать в равномерном темпе (16 мин), пробегают бег на выносливость в течение 16 минут.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.

							необходимую взаимопомощь.		
15	Равномерный бег(17 мин)	1	Репродуктивный урок	Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе (18 мин). - пробегать на выносливость в течение 18 минут.	Совершенствоваться в равномерном темпе (18 мин). научиться: пробегать на выносливость в течение 18 минут.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	
16	Равномерный бег (18 мин)	1	Репродуктивный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	- бегать в равномерном темпе (18 мин) - пробегать на выносливость, выполнять специально беговые упражнения.	Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), пробегать на выносливость, выполнять специально беговые упражнения.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	
17	Равномерный бег(18 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	- бегать в равномерном темпе (18 мин) - контролировать нагрузку при	Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать нагрузку при развитии	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять	

					развити и на выносли вость	на выносли вость	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	комплекс ОРУ.
18	Равномерный бег(18 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	- бегать в равномерном темпе (19 мин) - контролировать своё самочувствие при развитии и выносливости.	Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать нагрузку при развитии на выносливость.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
19	Равномерный бег(19 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе (20 мин) - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Научиться бегать в равномерном темпе (19 мин);, уметь контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
20	Равномерный	1	Комбинированный	Равномерный бег 20мин.	- бегать в равномерном	Научиться бегать в равномерном	Р.: применять правила подбора одежды, обуви	Организовывать совместные занятия

	бег (20 мин)			ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	темпе. (20 мин), проведение спортивной игры на развитие выносливости.	ом темпе (20 мин) вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
21	Равномерный бег (20 мин)	1	Контрольный	Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе, уметь выполнять бег на 20 минут, на результат.	Научиться бегать в равномерном темпе (20 мин) вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
22	Бег 1.5 км с учетом времени	3	Комбинированный	Бег 1.5 км с учетом времени.	- бегать с максимальной скоростью, - выполнять ОРУ в движении	Научиться бегать в равномерном темпе, пробегать бег на 1.5 км с учетом времени.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.

							необходимую взаимопомощь.		
23	Челночный бег 3x10.	1	Изучение нового материала	ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3x10, спортивная игра.	- бегать с максимальной скоростью. - выполнять тестовый норматив челночного бега 3x10 м.	Научиться бегать с максимальной скоростью, выполнять старт при беге на 3x10 м.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	
24	Челночный бег 3x10.	1	Комбинированный урок	ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам игры. - выполнять ускорение с разных положений.	научиться бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять ОРУ с предметами.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	
25	Тестирование челночного бега 3x10.	1	Контрольный урок	ОРУ с предметами (палки). Тестирование челночно	-бегать с максимальной скоростью, играть футбол по	научиться бегать с максимальной скоростью, выполнять тестовый	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками.	

				го бега 3x10 м	правила м игры. выполня ть кругову ю трениро вку. выполня ть зачет по челночн ому бегу 3x10 м.	норматив челночного бега 3x10 м.	выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.
26	Ускоре ние с разных положе ний.	1	Репро дукти вный урок	ОРУ с предмета ми (воздушн ые шары). СБУ. Ускорени е с разных положени й. Спортивн ые игры.	бегать с максима льной скоростью ю на дистанц ию 20-40 метров с высоког о старта - выполня ть простей шие приёмы оказания довраче бной помощи при травмах и ушибах.	Научиться бегать с максима льной скоростью, играть в футбол по упрощенны м правилам игры, выполнять ускорение с разных положений .	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.
27	Эстафе та.	1	Репро дукти вный урок	ОРУ с предмета ми (воздушн ые шары). СБУ. Ускорени е с разных положени й.	бегать с максима льной скоростью ю на дистанц ию 20-40 метров - выполня ть тестовы	Научиться бегать с максима льной скоростью, играть футбол по правилам игры, выполнять круговую	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений.	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять

				Спортивные игры.	Й норматив на короткую дистанцию.	тренировку	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	комплекс ОРУ.
Гимнастика (12 час) 2 четверть								
28	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1	Комбинированный урок	Как правильно выполнять гимнастические упражнения. Как развивать двигательные качества в гимнастике.	Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад. Равновесие.	Научиться вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться выполнять кувырки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению акробатических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к виду спорта, к товарищам.
29	Развитие силы и силовой выносливости.	1	Комбинированный урок	Как развивать силу, координацию при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями	Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты. Висы, упоры.	Научиться выполнять кувырки, перекаты. Научиться выполнять комплекс упражнений с гантелями.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению акробатических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками.

30	ОФП. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. Круговая тренировка. Вис согнувшись, прогнувшись.	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты. Вис согнувшись, прогнувшись, упор, переворот.	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
31	Смешанные висы.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Смешанные висы.	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты в стойку на лопатках. Мост. Висы смешанные, упор, переворот. Лазание по канату в два приёма.	Научиться выполнять смешанные висы, упражнения в висах.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.
32	Двигательные действия в висах и смешанных висах.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты в стойку на лопатках. Мост. Упор, переворот.	Научиться выполнять двигательные действия в смешанных висах.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений.	Организовать совместные занятия гимнастикой со сверстниками.

				ий. ОРУ с гантелями . Как выполнить двигательные действия в висах и смешанных висах.	Лазание по канату в два приёма.		К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
33	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями . Эстафеты на скамейках.	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Лазание по канату.	Научиться выполнять эстафеты на скамейках.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать игровые действия и приемы самостоятельно
34	Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений.	1	Комбинированный	Как развивать силовую выносливость, двигательные качества при помощи игровых упражнений. ОРУ со скакалкой . Лазание по канату.	Мост. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической стенке, развивать в упражнениях силовую выносливость. Научиться выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.

35	Лазание по канату в два приёма .	1	Комбинированный	Как выполнять лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок назад. ОРУ со скакалкой .	Лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок назад.	Научиться выполнять лазание по канату в два приёма, преодолеть страх высоты.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнении.
36	ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений.	1	Комбинированный	Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость в акробатических упражнениях. ОРУ со скакалкой .	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост.	Научиться выполнять акробатические упражнения.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнении.
37	Совершенствование акробатических упражнений.	1	Комбинированный урок	Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость в акробатических упражнениях . ОРУ	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост.	Научиться выполнять акробатические упражнения.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнении.

				со скакалкой			контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
38	Два кувырка вперёд слитно.	1	Комбинированный урок	Как выполнить кувырок вперёд, два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост.	Акробатические упражнения, акробатическое соединение.	Научиться выполнять два кувырка вперёд слитно.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.
39	ОФП. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.	1	Контрольный	Как выполнить тест по наклону из положения стоя на гимнастической скамейке.	Техника выполнения наклона стоя на гимнастической скамейке.	Научиться выполнять технику наклона стоя на гимнастической скамейке.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.
40	Перекат назад в стойку на лопатках	1	Комбинированный урок	Как выполнять перека́т назад в стойку на лопатках.	Акробатические упражнения, акробатическое	Научиться выполнять перека́том назад стойку на лопатках.	Р.: использовать изученные упражнения в организации	Осваивать гимнастические действия самостоятельно.

	ах. Два-три кувырка назад слитно.			Как выполняют серию кувырков слитно. Мост. Акробатическое соединение. Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической палкой.	соединение.	Научиться выполнять два кувырка назад слитно.	активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.
41	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя.	1	Комбинированный	Как выполняют акробатическое соединение из 3 - 4 упражнений. Как выполнять «мост» из положения лёжа, стоя.	Акробатическое соединение.	Научиться выполнять акробатическое соединение из 3 - 4 упражнений. Научиться выполнять «мост» из положения лёжа, стоя.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.
42	ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	1	Комбинированный	Как выполняют подтягивание в висе.	Техника выполнения подтягивания в висе.	Научиться выполнять технику подтягивания в висе.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.

							оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
43	Опорный прыжок: вскок на гимнастического козла (80-100 см), соскок прогнувшись.	1	Комбинированный	Как выполнять опорный прыжок на козла в упор присев, соскок прогнувшись.	Прыжок ан опору, соскок.	Научиться выполнять опорный прыжок, преодолевать страх.	<p>Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.</p> <p>П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
44	ОФП. Развитие скорости и скоростных качеств при выполнении полосы препятствий.	1	Комбинированный	Как преодолеть гимнастическую полосу препятствий.	Полоса препятствий. Акробатические и гимнастические упражнения.	Научиться развивать двигательные качества и умения при преодолении полосы препятствий.	<p>Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.</p> <p>П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
45	ОФП. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комбинированный	Как быстро преодолеть гимнастическую полосу	Полоса препятствий. Акробатические и гимнастические	Научиться развивать двигательные качества и умения при преодолении	<p>Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.</p>	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя

				препятствий.	упражнения.	ии полосы препятствий.	П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	типичные ошибки.
46	Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.	1	Комбинированный	Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость, подвижность в суставах в акробатических упражнениях.	Акробатические и гимнастические упражнения.	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении упражнений.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
47	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Репродуктивный урок	Как быстро преодолеть препятствия.	Акробатические и гимнастические упражнения	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении упражнений.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

							необходимую взаимопомощь.		
48	ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях.	1	Репродуктивный урок	Как развивать силовую выносливость, двигательные и физические качества при помощи специальных упражнений.	Акробатические и гимнастические упражнения	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении упражнений.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Спортивные игры. Баскетбол (17									
49	Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	1	Комбинированный урок	Познакомить с историей баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение правильных технических действий в игре	Историю баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. основным приемами игры в баскетбол	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению Самоопределение - начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач	
50	Стойка и	1	Комбинированный	Стойка и передвиж	Играть в баскетбол	владеть терминолог	Р: коррекция - вносить	Смысло-образовани	

	передв ижения игрока. Остано вка прыжк ом. Ведени е мяча на месте.		ванн ый урок	ения игрока. Остановк а прыжком. Ведение мяча на месте.	л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но технике ские действи я в игре	ией, относящей ся к из- бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас- ности	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: обще- учебные , ори- ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру- жающей действительнос ти в соответст- вии с содержанием учебного предмета. К: взаимодейст вие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	е - адекватная мотивация учебной деятельнос ти. Нравствен но- этическая ориентация - умение избегать конфликто в и на- ходить выходы из спорных ситуаций
51	Стойка и передв ижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в	1	Конт рольн ый урок	Стойка и передвиж ения игрока. Остановк а прыжком. Ведение мяча на месте.	играть в баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но технике ские	Описываю т технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостояте льно, выяв- ляя и устраняя	Р: прогнозирована ние — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще- учебные - узна- вать, называть и определять объекты и	Самоопред еление - осознание своей этнической при- надлежнос ти. Нравствен но-этиче- ская ориентация -

	парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигательных действий				действия в игре	типичные ошибки	явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	уважительное отношение к истории и культуре других народов
52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	Комбинированный	Техника передачи мяча от груди техника броска с места, техника остановок и поворотов	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости	1	Комбинированный урок	обучить технике низкой, средней и высокой стойке. научить технике ловли мяча.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,	Р: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные - осознанно строить	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности

	ти. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.				технические действия в игре	соблюдать правила безопасности	сообщения в устной форме. К: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	сти за общее дело
54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками	1	Комбинированный	обучить технике ведения мяча в движении. закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
55	Стойка и передвижения игрока. Бросок	1	Репродуктивный урок	Закрепить технику ловли и передачи мяча в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Научиться: выполнять правила игры,	Р: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных	Самоопределение - осознание ответственности за общее

	двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			движении	правилам; выполнять правильно технические действия в игре	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
56	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Комбинированный урок	Научить технике ловли мяча. обучить технике броска в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Р: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
57	Стойка и передвижения	1	Комбинированный	обучить тактике позиционного	Уметь: играть в баскетбол по	Научиться: взаимодействовать со	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи	Самоопределение - осознание

	игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			нападения, закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового поведения
58	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игрока в мини-баскет	1	Комбинированный урок	Совершенствование техники ловли, передачи, бросков, обучить тактике позиционного нападения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового поведения

	бол. Развит ие коорди национ ных качеств					деятельнос ти	К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникаци ей — координироват ь и принимать различные позиции во взаимодействи и	
59	Стойка и передв ижения игрока. Позици онное нападе ние (5:0) без измене ния позици и игроко в.Игра в мини- баскет бол. Развит ие коорди национ ных качеств	1	Комб иниро ванн ый урок	Совершен ствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, обучить тактике позицион ного нападени я	Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	Научиться : моделиров ать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьироват ь её в зависимо сти от ситуаций и условий, возникающ их в про цессе игровой деятельнос ти	Р: целеполагание - удерживать учебную задачу;осущест вление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор рекция - вносить изменения в способ действия. П: общеучебные - ори ентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействи и для решения комму никативных и	Самоопред еление - принятие образа «хорошего ученика», осознание от ветственно сти за общее дело

							познавательных задач.		
60	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Изучение нового материала	Обучить тактике свободно нападения, обучить технике выбивания и вырывание мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению.	
61	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	Комбинированный урок	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, ведение-остановка-бросок, обучить технике выбивания и вырывание мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	

						деятельности	К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
62	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.	1	Репродуктивный урок	Обучить технике броска с места, обучить тактике свободного нападения, обучить технике выбивания и вырывания мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Р: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов
63	Стойка и передвижения игрока. Взаимодействие двух игроков в через заслон. Нападе	1	Изучение нового материала	Обучить тактике свободного нападения, нападение быстрым прорывом, совершенствование	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению.

	ние быстрым прорывом.			техники ловли, передачи, ведения, бросков:	ские действия в игре		определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	
64	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	1	Комбинированный урок	Обучить тактике свободного нападения, нападению быстрым прорывом , взаимодействию двух игроков через заслон, совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: обще-учебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

65	Взаимодействие двух игроков в через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	1	Комбинированный урок	Обучить тактике свободного нападения, совершенствование техники выбивания и вырывания мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Р: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: обще-учебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешности и учебной деятельности
Спортивные игры. Волейбол								
66	Т.Б. по волейболу. Стойки игрока. Передвижения в стойке.	1	Вводный урок	Познакомить с историей волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Знать: историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Научиться: основным приёмами игры в волейбол	Р: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения		
67	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Изучение нового материала	Учить основным приемам волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	
68	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	1	Комбинированный урок	Обучить технике передачи мяча над собой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция -	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать	

	руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.				правильно технические действия	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	нормам здоровьесберегающего поведения
--	---	--	--	--	--------------------------------	---	--	---------------------------------------