

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Плавский район в лице комитета администрации МО Плавский район

МБОУ МО Плавский район "Плавская СОШ № 4"

«Рассмотрено»	«Утверждаю»
На заседании педагогического совета МБОУ «Плавская СОШ № 4»	Директор МБОУ «Плавская СОШ № 4»
Протокол	_____ В.И. Мохова
№ 13 от 30.08.2024г.	Приказ № 224 А от 30.08. 2024г.

Адаптированная рабочая программа основного общего образования
для детей с ОВЗ 8 вида
предмета «Физкультура» для 5 класса

Учитель изобразительного искусства
Гамкрелидзе Людмила
Васильевна

Кол-во часов в неделю по учебному плану 3 час

Плавск, 2024г

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 ОВЗ, 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 ОВЗ

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. корректирующие 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, комфорта 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».

Приказ Министерства образования и науки от 25.08.2014г. № 01/2540 «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся ОВЗ общеобразовательных организаций на 2014-2015 учебный год»

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

Методическое письмо МО и Н «Об особенностях преподавания учебного предмета физическая культура в 2019- 2020 учебном году»

-Об организации специального (коррекционного) образования в школе в 2016-2017 учебном году №6 ОД от 01.09.2016 года.

Место учебного курса в учебном плане

-Школьный учебный план на 2020-2021 учебный год.

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 (39 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) (девушки 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 (30 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 (21 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 - перекаат 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 115см).

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, спрыгивание 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; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём 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

Элементы единоборства 9 часов

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 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"

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 5 КЛАССА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю. В 5 классе — 105ч.

	<i>Всего</i>	<i>1 четверть</i>	<i>Зачет</i>	<i>2 четверть</i>	<i>Зачет</i>	<i>3 четверть</i>	<i>Зачет</i>	<i>4 четверть</i>	<i>Зачет</i>
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	21	-	6	21	4	-	6	12	6
<i>Легкая атлетика</i>	39	27		-	-	-	-	-	-
Спортивные игры баскетбол	18	-	-	-	--	18	-	-	-
Спортивные игры волейбол	12	-	-	-	-	12	-	-	-
<i>Лыжная подготовка</i>	12	-	-	-	-	-	-	12	-
<i>Всего</i>	102	27	-	21	-	30	-	24	-

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

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Решаемые проблемы	Виды деятельности	Планируемые результаты			Вид контроля	Приемы и методы работы с детьми с ОВЗ	Дата по плану	Дата по факту	
						Предметные	Метапредметные	Личностные					
						Легкая атлетика (27 часов) 1 четверть							
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетикеСпринтерский бег.	1	Вводный	Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Ознакомление со спринтерским бегом.	бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высококого старта простейшие ПМП при травмах и ушибах.	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высококого старта научиться выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	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.	Текущий	Психогимнастика			
2	Основы	1	Изучение	Высокий старт 20-	- бегать с	научиться: бегать с	Р.: применять правила	Организовывать	Теку	Игровая ситуация			

	техник и спринтерского бега.		нового материала	40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ.	максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров - выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров научиться: выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	щий	я «Море чувств»		
3	Спринтерский бег.	1	Комбинированный урок	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции и 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	- бегать с низкого старта на короткие дистанции. - 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	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Дидактическая игра		

							сотрудниче необходимую взаимопомощь.					
4	Спринтерский бег.	1	Комбинированный урок	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	-бегать с максимальной скоростью 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.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг		
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	- бег с максимальной скоростью 60 метров. - выполнять тестовый норматив на 60	научиться: бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться: выполнять высокий старт с последующим стартовым	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Зачетный	Индивидуальная работа		

				качеств	метров.	ускорение м.	взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.						
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 в длину с места.	-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 контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Психогимнастика			
7	Контрольный урок. Метание малого мяча(150г) на дальность.	1	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность	- прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. - выполнять	научиться: прыгать в длину с места, метать мяч на дальность, выполнять метания мяча на	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно	Зачетный	Игровая ситуация «Моречувств»			

				и на заданное расстояние. Развитие скоростно - силовых качеств.	ть метания мяча на дальность	дальность	х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	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 скоростью, 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.	Текущий	Дидактическая игра		
9	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места, эстафета с различными	- прыгать в длину с места. - выполнять	Научиться прыгать в длину с места и бегать с максимальной	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстника	Текущий	Игровой тренинг		

				заданиям и и способам и передачи эстафетной палочки.	тестовый норматив прыжок в длину с места.	скорости ,выполнять передачу эстафетной палочки.	оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ми. Самостоятельно 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 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.	Зачетный	Индивидуальная работа		
11	Бег на средней дистанции	1	Изучение нового	Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ.	- пробегать 1500 метров.	Научиться пробегать 1500 метров, вып	Р.: применять правила подбора одежды, обуви	Организовывать совместные занятия	Текущий	Психогимнастика		

	ции.		материала	Правило соревнований в беге на средние дистанции.	- пробегать и выполнять старт на среднюю дистанцию	олянять высокий старт и бежать 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.				
12	Бег на средней дистанции.	1	Изучение нового материала	Бег 1500 метров ОРУ.СБУ Спортивная игра	- бегать в равномерном темпе(15мин) - пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия.	научиться пробегать 1500 метров, пробегать и выполнять старт 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.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		
13	Бег в	1	Изуче	Бег (15	- бегать	научиться	Р.: применять	Организов	Теку	Дидакти		

	равном ерном темпе с преодо лением препят ствий		ние новог о матер иала	мин). Преодоле ние горизонта льных препятств ий. Развитие вынослив ости. Понятие о темпе упражнен ия.	в равном ерном темпе (16 мин). - пробега ть бег на выносли вость в течение 16 минут.	бегать в равномерн ом темпе(15ми н) ,выполнят ь бег с преодолен ием препятстви й.	правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	щий	ческая игра		
14	Равном ерный бег (16 мин)	1	Изуче ние новог о матер иала	Равномер ный бег (16мин), ОРУ. Развитие вынослив ости. Спортивн ая игра.	- бегать в равном ерном темпе (17 мин) - пробега ть на выносли вость в течение 17 минут	Научиться бегать в равномерн ом темпе (16 мин), пробега ть бег на выносливо сть в течение 16 минут.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	Теку щий	Игровой тренинг		

							необходимую взаимопомощь.						
15	Равномерный бег(17 мин)	1	Репродуктивный урок	Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе (18 мин). - пробегают 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.	Текущий	Индивидуальная работа			
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) - пробегают на выносливость, выполнять специальные	Совершенствование бега а равномерном темпе (18 мин), пробегать на выносливость ,выполнять специальные беговые упражнения	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Психогимнастика			

					вно беговые упражнения.	я.	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.						
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 развитии и на выносливость	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.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»			
18	Равномерный бег(18 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме	- бегать в равномерном темпе (19 мин) - контролировать своё	Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать нагрузку при	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно	Текущий	Дидактическая игра			

				упражнений	самочувствие при развитии и выносливости.	развитии на выносливость.	х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	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.	Текущий	Игровой тренинг		
20	Равномерный бег (20 мин)	1	Комбинированный	Равномерный бег 20мин. ОРУ.	- бегать в равномерном темпе.	Научиться бегать в равномерном темпе (20 мин)	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий	Организовывать совместные занятия по легкой	Текущий	Индивидуальная работа		

				Спортивн ая игра. Развитие вынослив ости.	(20 мин), проведе ние спортив ной игры на развитие выносли вости.	вести дневник самонаблю дения за физически м развитием и физическо й подготовле нностью.	гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.				
21	Равном ерный бег (20 мин)	1	Конт рольн ый	Равномер ный бег 20мин. ОРУ. Спортивн ая игра. Развитие вынослив ости.	- бегать мин в равном ерном темпе, уметь выполня ть бег на 20 минут, на результа т.	Научиться бегать в равномерн ом темпе (20 мин) вести дневник самонаблю дения за физически м развитием и физическо й подготовле нностью.	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.	Теку щий	Психогимнастик а		
22	Бег 1.5км с	3	Комб иниро	Бег 1.5 км с учетом	- бегать с	Научиться бегать в	Р.: применять правила	Организов ывать	Теку щий	Игровая ситуаци		

	учетом времени		ванн ый	времени.	максимальной скоростью, - выполнят ОРУ в движении	равномерном темпе, пробегать бег на 1.5 км с учетом времени.	подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.		я «Море чувств»		
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	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Дидактическая игра		

							взаимопомощь.						
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.	Текущий	Игровой тренинг			
25	Тестирование челночного бега 3x10.	1	Контрольный урок	ОРУ с предметами (палки). Тестирование челночного бега 3x10 м	-бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по правилам игры. выполнять	научиться бегать с максимальной скоростью, выполнять тестовый норматив челночного бега 3x10	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.:	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс	Зачетный	Индивидуальная работа			

					ть кругову ю трениро вку. выполня ть зачет по челночн ому бегу 3x10 м.	м.	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	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 на дистанц ию 20- 40 метров с высоког о старта - выполня ть простей шие приёмы оказания довраче бной помощи при травмах	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.	Теку щий	Психоги мнастик а		

					и ушибах.							
27	Эстафета.	1	Репродуктивный урок	ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров - выполнять тестовой норматив на короткую дистанцию.	Научиться бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры, выполнять круговую тренировку.	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.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		
					Гимнастика (21 час) 2 четверть							
28	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1	Комбинированный урок	Как правильно выполнять гимнастические упражнения. Как развивать двигательные	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.:	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к виду спорта, к товарищам.	Текущий	Психогимнастика		

				качества в гимнастике.			осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
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.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		
30	ОФП. Развитие физических качеств (гибкос	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты. Вис согнувшись	Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать	Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстника	Текущий	Дидактическая игра		

	ти, ловкости, силы). Круговая тренировка.			при помощи гимнастических упражнений. Круговая тренировка. Вис согнувшись, прогнувшись.	ись, прогнувшись, упор, переворот.		оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ми. 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. Перекат 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.	Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг		
32	Двигательные	1	Комбинировано	Как развивать	Кувырок вперёд,	Научиться выполнять	Р.: применять правила	Организовывать	Текущий	Индивидуальная		

	действия в висах и смешанных висах.		ванный урок	координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Как выполнять двигательные действия в висах и смешанных висах.	кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Упор, переворот. Лазание по канату в два приёма.	двигательные действия в смешанных висах.	подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	совместные занятия гимнастикой со сверстниками.		я работа		
33	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями	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	Осваивать игровые действия и приемы самостоятельно	Текущий	Психогимнастика		

				Эстафеты на скамейках.			контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
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.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		
35	Лазание по канату в два приёма.	1	Комбинированный	Как выполнять лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок назад.	Лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок назад.	Научиться выполнять лазание по канату в два приёма, преодолевать страх высоты.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать оценку выполнению гимнастических	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнении.	Текущий	Дидактическая игра		

				ОРУ со скакалкой			х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
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 упражнениях.	Текущий	Игровой тренинг		
37	Совершенствование акробатических упражн	1	Комбинированный урок	Как выполнять акробатические упражнения. Как	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на	Научиться выполнять акробатические упражнения.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении	Текущий	Индивидуальная работа		

	ений.			развивать гибкость в акробатических упражнениях . ОРУ со скакалкой .	лопатка х. Мост.		оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	и упражнениям.				
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 упражнениям.	Текущий	Психогимнастика		
39	ОФП. Тестирование: прыжок	1	Контрольный	Как выполнить тест по наклону	Техника выполнения наклона	Научиться выполнять технику наклона	Р.: применять правила подбора одежды, обуви	Самостоятельно выявлять типичные	Зачетный	Игровая ситуация «Море		

	и на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.			из положения стоя на гимнастической скамейке.	стоя на гимнастической скамейке.	стоя на гимнастической скамейке.	для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ошибки при выполнении и упражнениях		чувств»		
40	Перекат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно.	1	Комбинированный урок	Как выполнять перекат назад в стойку на лопатках. Как выполнять серию кувырков слитно. Мост. Акробатическое соединение. Опорный	Акробатические упражнения, акробатическое соединение.	Научиться выполнять перекатом назад стойку на лопатках. Научиться выполнять два кувырка назад слитно.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в	Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.	Текущий	Дидактическая игра		

				прыжок. ОРУ с гимнастической палкой.			сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
41	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя.	1	Комбинированный	Как выполнять 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 упражнении.	Текущий	Игровой тренинг		
42	ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под	1	Комбинированный	Как выполнять 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	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнении.	Текущий	Индивидуальная работа		

	углом 45 * на время						гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и 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 на опору, соскок.	Научиться выполнять опорный прыжок, преодолевать страх.	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.	Текущий	Психогимнастика		
44	ОФП. Развитие быстроты и	1	Комбинированный	Как преодолеть гимнастическую	Полоса препятствий. Акробатические	Научиться развивать двигательные качества и	Р.: использовать изученные упражнения в организации	Осваивать технику выполнения самостоятельно	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

	скоростных качеств при выполнении полосы препятствий.			полосу препятствий.	и гимнастические упражнения.	умения при преодолении полосы препятствий.	активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	льно выявляя и устраняя типичные ошибки.				
45	ОФП. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комбинированный	Как быстро преодолеть гимнастическую полосу препятствий.	Полоса препятствий. Акробатические и гимнастические упражнения.	Научиться развивать двигательные качества и умения при преодолении полосы препятствий.	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.	Текущий	Дидактическая игра		

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 и упражнении.	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.	Текущий	Игровой тренинг		
47	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Репродуктивный урок	Как быстро преодолеть препятствия.	Акробатические и гимнастические упражнения	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении и упражнении.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Индивидуальная работа		

							контроль и оказывать в сотрудничестве 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 и упражнениях.	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.	Текущий	Психогимнастика		
Спортивные игры. Баскетбол (17 часов) 3 четверть												
49	Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передви	1	Комбинированный урок	Познакомить с историей баскетбола, выдающимися отечественными	игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение	Историю баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов —	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому	Текущий	Психогимнастика		

	ижения игрока. Остановка прыжком.			спортсменами	правильных технических действий в игре	олимпийских чемпионов. основным приемами игры в баскетбол	Познавательные: общеучебные, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	мнению Самоопределение - начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач				
50	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	1	Комбинированный урок	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	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,	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

							называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	спорных ситуаций				
51	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на	1	Контрольный урок	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация	Текущий	Дидактическая игра		

	месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол с помощью двигательных действий				ские действия в игре	типичные ошибки	объекты и 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	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Игровой тренинг		

							предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания					
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	1	Комбинированный урок	обучить технике низкой, средней и высокой стойке.научить технике ловли мяча.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов 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	Текущий	Индивидуальная работа		
54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на	1	Комбинированный	обучить технике ведения мяча в движении . закрепить технику	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция -	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравствен	Текущий	Психогимнастика		

	месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками			ловли и передачи мяча в движении .	ть правильно но технические действия в игре	и управлять своими эмоциями.	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	но-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
55	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя	1	Репродуктивный урок	Закрепить технику ловли и передачи мяча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Научиться : выполнять правила игры, уважитель	Р: целесообразные - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий -	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополуч	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

	руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			.	м; выполнять правильно технические действия в игре	но относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативные сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	ие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения				
56	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в	1	Комбинированный урок	Научить технике ловли мяча. обучить технике броска в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Научиться : взаимодействовать со сверстниками в	Р: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика»,	Текущий	Дидактическая игра		

	мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			движении .	м; выполнять правильно технические действия в игре	процессе освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	П: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	осознание ответственности за общее дело					
57	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Комбинированный	обучить тактике позиционного нападения, закрепить технику ловли и передачи мяча в движении .	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	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	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровой тренинг			

							- задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии					
58	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации	1	Комбинированный урок	Совершенствование техники ловли, передачи, бросков, обучение 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 деятельности	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	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Индивидуальная работа		

	национ ных качеств						- задавать вопросы; управление коммуникаци ей — координироват ь и принимать различные позиции во взаимодействи и					
59	Стойка и передв ижения игрока. Позици онное напада ние (5:0) без измене ния позици и игроко в.Игра в мини- баскет бол. Развит ие коорди	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 упрошен 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	Самоопред еление - принятие образа «хорошего ученика», осознание от ветственно сти за общее дело	Теку щий	Психологи я		

	национ ных качеств						способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения комму- никативных и познавательны х задач.					
60	Стойка и передв ижения игрока. Вырыв ание и выбива ние мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Изуче ние нового о матери ала	Обучить тактике свободног о нападени я, обучить технике выбивани я и вырывани е мяча	Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	Научиться : взаимодейс товать со сверстника ми в процессе совместног о освоения тактики игровых действий	Р: прогнозировани е — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно сти в соответствии с содержанием	Нравствен но- этическая ориентация - уважитель ное от- ношение к чужому мнению.	Теку щий	Игровая ситуаци я «Море чувств»		

							учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания					
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 деятельности	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 коммуникации	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Дидактическая игра		

							й — 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	Текущий	Игровой тренинг		
63	Стойка и передвижения	1	Изучение нового	Обучить тактике свободного	Уметь: играть в баскетбол по	Научиться: взаимодействовать со	Р: прогнозирование — предвидеть возможности	Нравственно-этическая ориентация	Текущий	Индивидуальная работа		

	игрока. Взаимодействие двух игроков в через заслон. Нападение быстрым прорывом.		материала	нападения, нападение быстрым прорывом, совершение техники ловли, передачи, ведения, бросков:	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	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	- уважительное отношение к чужому мнению.				
64	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	1	Комбинированный урок	Обучить тактике свободно нападения, нападение быстрым прорывом,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П:	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам	Текущий	Психогимнастика		

				взаимодействия двух игроков через заслон, совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков.	но технические действия в игре	действий	<p>обще-учебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	здоровье-сберегающего поведения				
65	Взаимодействия двух игроков в через заслон. Нападение быстрое	1	Комбинированный урок	Обучить тактике свободного нападения, совершенствование техники выбивания	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры в	Р: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: обще-учебные -	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

	ым прорывом. Развитие координационных качеств			я и вырывание мяча	правильно технические действия в игре	баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешности и учебной деятельности				
Спортивные игры. Волейбол (13 часов)												
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 приемами игры в	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 окру-	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Психогимнастика		

						волейбол	жающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. 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	1	Изучение нового материала	Учить основным приемам волейбола	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

	и вперед.				действи я	устраня типичные ошибки	оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникатив ные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью					
68	Стойки игрока. Передв ижения в стойке. Переда ча мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встреч ные эстафе ты.	1	Комб иниро ванн ый урок	Обучить технике передачи мяча над собой.	Уметь: играть в волейбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я	Научиться : описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостояте льно, выяв ляя и устраня типичные ошибки	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст вия в материализова нной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательны е: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникатив	Самоопред еление - осознание ответст венности за общее благополуч ие, го товность следовать нормам здоровье -сберегающ его по ведения	Текку щий	Дидакти ческая игра		

							ные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, про- являть активность; использовать речь для регуляции своего действия					
69	Стойки игрока. Передв ижения в стойке. Переда ча мяча двумя руками сверху на месте и после переда чи вперед. Встреч ные и линейн ые эстафе	1	Комб иниро ванн ый	Научить передаче мяча через сетку.	Уметь: играть в волейбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я	Научиться : описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостояте льно, выяв- ляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор- рекция - вносить изменения в способ действия. Познавательны е: общеучебные - ори-	Самоопред еление - принятие образа «хорошего ученика», осознание от- ветственно сти за общее дело	Теку щий	Игровой тренинг		

	ты.						<p>ентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>					
70	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Изучение нового материала	Учить игре в волейбол по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к истории и культуре	Текущий	Индивидуальная работа		

							Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	других народов				
71	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Комбинированный урок	Учить игре в волейбол по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	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	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Психогимнастика		

							помощью					
72	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	Комбинированный урок	Проверить основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		
73	Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу	1	Комбинированный урок	Научить передаче мяча через сетку	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за	Текущий	Дидактическая игра		

	двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				но технические действия	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	общее дело				
74	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача	1	Изучение нового материала	Техника нижней прямой подачи. Игра мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с	Нравственно - этическая ориентация - уважительное отношение к	Текущий	Игровой тренинг		

	с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				выполнять правильно технические действия	действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию				
75	Передвижения в стойке. Нижняя прямая	1	Комбинированный урок	Учить технике нижней подачи мяча. проверить основные элементы	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Научиться : взаимодействовать со сверстниками в процессе	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий -	Нравственно - этическая ориентация - уважительное отношение к	Текущий	Индивидуальная работа		

	подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			техники в волейболе	выполнять правильно технические действия	совместно освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных и познавательных задач.	чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию				
76	Передачи в стойке.	1	Комбинированный	Тактика позиционного нападения	Уметь: играть в волейбол по	Научиться : владеть	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ	Самоопределение - осознание ответственности	Текущий	Психогимнастика		

	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.		урок	я, основные элементы техники игры волейбол, техника нижней подачи мяча.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	венности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения				
77	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя	1	Комбинированный урок	Проверит основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приемы игры	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: обще-	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

	я прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол				правильно технические действия	волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	учебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
78	. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	1	Комбинированный урок	Проверить основные элементы техники в волейболе	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться : выполнять на оценку основные технические действия и приемы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общественные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру-	Смысло- образование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	Дидактическая игра		

							жающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения					
Лыжная подготовка (12 часов) 4 четверть												
79	Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользя	1	Комбинированный	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки,	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Текущий	Психогимнастика		

	ящий шаг на лыжах без лыжных палок			и, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях				
80	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без	1	Комбинированный	Повторение организационно-методических требований, применя	Организационно-методические требования, применя	Знать организационно-методические требования, применяем	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

	лыж-ных палок			применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	емые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	ые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях				
81	Ступающий и	1	Комбиниров	Повторение техники	Передвижение на лы-	Знать технику передвиже-	Коммуникативные: с достаточной	Принятие и освоение социальной	Текущий	Дидактическая игра		

	скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		ан-ный	передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворота в переступанием	жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием	ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные : передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием	роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям				
82	Поперечный и	1	Комбинированный	Повторение попереч-	Поперечный и од-	Знать технику выполнения	Коммуникативные: обеспечивать	Развитие мотивов учебной	Текущий	Игровой тренинг		

	одновременный душажный ход на лыжах		анный	менного и одновременного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком	новременный душажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	я попеременного и одновременного душажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным душажным ходом	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни				
83	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	Комбинированный	Повторение попеременного и одновременного душажного хода на лыжах,	Попеременный и одновременный душажный ход на лыжах,	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друга.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Текущий	Индивидуальная работа		

				разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне.	попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	ым двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.				
84	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двушажным ходом, попере-	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со	Текущий	Психогимнастика		

				ие техни- ки обгона на лыжне		менным одно- шажным ходом, правила обгона на лыжне	заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательны е: передвигаться на лыжах попеременным и одно- временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	сверст- никами и взрослыми в разных социальны х си- туациях, формирова ние установки на безопасны й, здоровый образ жизни				
85	Однов ре- менны й однош ажный ход на лыжах	1	Комб и- ниров ан- ный	Повторен ие ранее из- ученных лыжных ходов, разучиван ие одновре- менного одношаж ного хода, повторен ие техни-	Лыжные ходы, одно- временн ый одноша жный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать технику передвиже ния на лыжах попе- ременным и од- новременн ым двухшажны м ходом, попере- менным	Коммуникатив ные: обеспечивать бесконфликтну ю совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностног о смысла учения, развитие навыков сотрудниче ства со сверст-	Теку щий	Игровая ситуаци я «Море чувств»		

				ки обгона на лыжне		одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни				
86	Подъем «получелочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», спуска в «получелочкой», «полу-	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «получелочкой», спуск в основно	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «получелочкой»,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических	Текущий	Дидактическая игра		

	на лыжах			елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	й стойке	«елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни				
--	----------	--	--	--	----------	---	--	--	--	--	--	--

87	Подъем «полуелочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Текущий	Игровой тренинг		
----	--	---	-----------------	---	---	--	---	--	---------	-----------------	--	--

							«плугом»	свободе, формирование установки на безопасный образ жизни				
88	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	Комбинированный	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом»	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за	Текущий	Индивидуальная работа		

							спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «получечкой», «елочкой», тормозить «плугом»	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни				
89	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Комбинированный	Проведение прохождение дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободное катание	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю-	Текущий	Психогимнастика		

							силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	щегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
90	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Контрольный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейко	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностног	Зачетный	Игровая ситуация «Море чувств»		

	овке			ения на лыжах «змейкой »,	й», подъем на склон «лесенк ой»,	подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само- коррекции. Познавательны е: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	о смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающег ося, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравственн ых нормах, социальной					
					Легкая атлетика (15 часов)								
91	Равном	1	Комб	Учить	бегать с	выполнять	Регулятивные:	Нравствен	Теку	Психологи			

	<p>ерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.</p>		<p>инированный</p>	<p>технике высокого старта,пробежать с максимальной скоростью 60 м</p>	<p>максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</p>	<p>технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.</p>	<p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: общеучебные - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать</p>	<p>но-этическая ориентация – Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности позитивно м влиянии на развитие человека.</p>	<p>ций</p>	<p>мнатика</p>		
--	---	--	--------------------	--	--	---	---	---	------------	----------------	--	--

							других					
92	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		
93	Равномерный бег (13 мин).	1	Комбинированный	Учить выполнять командны	бегать с максимальной скоростью	применять беговые упражнения для	Регулятивные: осуществление учебных действий –	Самоопределение – начальные навыки	Текущий	Дидактическая игра		

	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости.			е действия в эстафете.	ю на дистанцию 60 м с низкого старта	развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. историю лёгкой атлетики	выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: е: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций					
94	Равномерный бег (15 мин).	1	Комбинированный	Проверить навыки учащихся в беге на	бегать с максимальной скоростью	раскрывать значение легкоатлетических	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную	Нравственно-этическая ориентация	Текущий	Игровой тренинг			

	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.</p>			60м	ю на дистанцию 60 м с низкого старта	упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	<p>задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия.</p> <p>Познавательные: общешуточные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p>- уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p>Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p>				
--	---	--	--	-----	--------------------------------------	---	---	---	--	--	--	--

95	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1	Комбинированный	Техника прыжка в высоту;учить технике разбега в прыжках в высоту; закрепление техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -применять упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Индивидуальная работа		
----	--	---	-----------------	--	--	--	---	---	---------	-----------------------	--	--

96	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Проверит технику прыжка в высоту, совершенствование техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Психогимнастика		
97	Высок	1	Комб	Учить	играть в	раскрывать	Регулятивные:	Смыслообр	Теку	Игровая		

	<p>ий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных</p>		<p>инированный</p>	<p>технике высокого старта,пробежать с максимальной скоростью 60 м</p>	<p>баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма</p>	<p>контроль и самоконтроль - сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: общешкольные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>азование - мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности и учебной деятельности</p>	<p>ций</p>	<p>ситуация «Море чувств»</p>		
--	--	--	--------------------	--	--	--	--	--	------------	-------------------------------	--	--

98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	Комбинированный	Учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: общеучебные - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности ее позитивном влиянии на развитие человека.</p>	Текущий	Дидактическая игра		
----	---	---	-----------------	--	--	--	--	--	---------	--------------------	--	--

							понимать других					
99	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений	1	Комбинированный урок	совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровой тренинг		

	ний. Инстру ктаж по ТБ											
100	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	Комбинированный	Учить выполнять командные действия в эстафете.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации движений в	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Индивидуальная работа		

						различных ситуациях. историю лёгкой атлетики	речь для регуляции своего действия					
101	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м) на результат, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	Контрольный	Проверит навыки учащихся в беге на 60м	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта на результат.	раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Зачетный	Психогимнастика		

							- проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных и познавательных задач.					
102	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	Комбинированный	Учить технике прыжка в высоту; - учить технике разбега в прыжках в высоту; - закрепление техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -применять упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: ко-ррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

							реализации. Ком- муникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения					
103	Равно- мерный бег (13 мин). ОРУ. Специ- альные беговы- е упражн- ения. Развит- ие выносл- ивости.	1	Комб- иниро- ванн- ый	Учить выполня- ть командны- е действия в эстафете.	бегать с максима- льной скоростью ю на дистанц- ию 60 м с низкого старта	применять беговые упражнени- я для развития соответств- ующих физически- х качеств, выбирают индивиду- альный режим физическо- й нагрузки, контролиру- ют её по частоте сердечных сокраще- ний.	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные дейст- вия в материализова- нной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательны- е: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникатив- ные: инициативное сотрудничество	Самоопред- еление – начальные навыки адаптации в дина- мично изменяю- щемся мире Нравствен- но- этическая ориентация – умение избегать конфликто- в и на- ходить выходы из спорных ситуаций				

							– задавать вопросы, проявлять активность.					
104	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Проверить технику прыжка в высоту, совершенствование техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Психогимнастика		

							речь для регуляции своего действия.					
105	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Контрольный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Зачетный	Игровая ситуация «Море чувств»		

Список литературы

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.
2. Сычева В. О значении позитивного мышления.//Школьный психолог, №11,2009.
3. Петрусинский В.В. «Игры – обучение, тренинг – досуг...» - М.: Новая школа, 2001г.
4. Снайдер Д. «Практическая психология для подростков», М.: АСТ-Пресс, 2001г.
5. «Школьный психолог» № 30-2003г.; № 2,5,10-2005г
6. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья / [Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л.
7. Методические рекомендации. (Серия «Инклюзивное образование») М.,СПб : Нестор-История, 2013
8. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты : метод. пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения [Текст] / С.Г. Шевченко– М.: ВЛАДОС, 2003. – 136с.
9. Стимульные и диагностические материалы
10. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Занятия интеллектуального тренинга, направленные на развитие мышления, памяти, внимания. - Ростов-на Дону; «Феникс», 2003
11. Гунина Е. В. "Диагностика и коррекция мышления неуспевающих школьников". - КЛИО, 2001.
12. Игры - обучение, тренинг, досуг...// Под ред. В. В. Петрусинского. В 4-х томах. - М.: Новая школа, 2004.
13. Ильина М. В. "Чувствуем, познаём, размышляем". - М.: АРКТИ, 2004.
14. Истратова О. Н. "Практикум по детской психокоррекции: Игры, упражнения, техники". - Ростов-на-Дону "Феникс", 2008.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии"

Газета "Школьный психолог"

"Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - [http:// festival. I september.ru](http://festival.1september.ru)

"Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>

"Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>

Презентации на сайте: <http://www.danilova>.