

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F3A894D36D433DEF4433DA30763E3060
Владелец: Сазонова Надежда Семеновна
Действителен: с 18.04.2023 до 11.07.2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Муниципальное образование "Черняховский муниципальный округ
Калининградской области"
МАОУ "Калиновская СОШ"

РАССМОТРЕНО

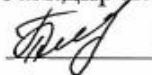
На педагогическом

Совете школы

Протокол от « 05 июня
2023года

СОГЛАСОВАНО


Зам.директора по УВР

 Борисенко Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

"Калиновская СОШ"

 Сазонова Н.С.

Приказ №85 от 05 июня
2023года



Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
на 2023– 2024 учебный год
для 5 класса

п. Калиновка
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; —раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуре в основной школе выделяется 340 часов в год. В 5 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).

Личностные и предметные результаты

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

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

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

Предметные результаты физической культуры

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

Минимальный уровень:

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

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

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; □
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; □
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; □
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; □
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; □
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; □
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

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

Физическое развитие.

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

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

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

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

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

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

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Теоретические сведения

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

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

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

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

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе

и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

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

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногами. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

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

руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

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

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

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

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

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;

- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные игры

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

Спортивные игры

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

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

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

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

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

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

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

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

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

Настольный теннис

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

Хоккей на полу

(дополнительный материал)

Теоретические сведения

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре.

Учащиеся должны уметь:

- владеть клюшкой;
- водить шайбу.

Межпредметные связи

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

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

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

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,

5 класс ФГОС УО

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию

рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, имеет несколько нарушений. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени; неумение выполнять ритмичные движения (сбиваются в шаг при ведении мяча), низкий уровень дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия (теряют равновесие при выполнении упражнения в движении и закрытыми глазами), дискоординация движений.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками; носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси; ходьба на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку; голова при ходьбе опущена вниз или наклонена набок.

Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу; обращение стоп носками друг другу; дискоординация движений рук и ног; вялость движений.

Нарушения в прыжках: в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами.

Нарушения при метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук, ног и туловища при броске. Метание производят на прямых ногах и прямыми руками.

Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростной – силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах.

Представленная классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ТНР является системным изложением основных недостатков их двигательной сферы.

Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить

обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП ООО с обучающимися с легкой умственной отсталостью

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

- диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;
- коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;
- консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;
- информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками - сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

- системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;
- совершенствование коммуникативной деятельности;

- формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович);
- развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО;
- развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);
- формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО;
- достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

Механизмы реализации программы коррекционной работы

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

- многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с УО;
- комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;
- разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.

Социальное партнерство предусматривает:

- сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;
- сотрудничество со средствами массовой информации;
- сотрудничество с родительской общественностью.

Физическая культура 5 класс

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

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

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты				Учебные материалы
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	
5 КЛАСС – I четверть									
Знания о физической культуре – 2 ч., Легкая атлетика – 9 ч.									
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	1-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующее	Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Горючкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9
2	Техника спринтерского бега. Правила старта.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	Урок общеметодологической направленности	Знают правила дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека.	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	соответствующее му современному уровню развития науки и общественной	
3	Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.	1	2-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;	Урок рефлексии	Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	соответствующее му современному уровню развития науки и общественной	
4	Знания о ФК: Олимпийские игры древности.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация).	Урок открытия нового знания	Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	соответствующее му современному уровню развития науки и общественной	
5	Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.	1	3-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по	Урок общеметодологической направленности	Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять	соответствующее му современному уровню развития науки и общественной	

				дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	и	Владеют техникой	контроль своей	практики,	
6	Техника челночного бега 3 по 10 м Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.	1к		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»	Урок развивающего контроля	дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину.	деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её	учитывающего социального, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;	
7	Знания о ФК: Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	4-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выступление по докладу (презентация).	Урок открытия нового знания	Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.	выполнения учебной задачи, возможности её	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;	
8	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; - определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»	Урок общепедогогической направленности	Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование	решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;	
9	Техника встречной эстафеты.	1	5-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом	Урок общепедогогической направленности	функциональностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование	соответствии с их функциональностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование	социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества;	
10	Техника круговой эстафеты на 200 м.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	Урок открытия нового знания	функциональностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование	соответствии с их функциональностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование	социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества;	
11	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.	1к	6-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности	Урок развивающего контроля	функциональностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование	соответствии с их функциональностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование	социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества;	

				(выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий;		закаляющих процедур,			
Спортивные игры – ФУТБОЛ – 5 час.									
12	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,	Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности и. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью.	
13	Овладение техникой владения мячом.	1	7-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторить технику способов перемещения игрока; -обучить технике удара и остановки мяча; -развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты; -укреплять мышцы рук и ног	Урок общеметодологической направленности	Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.			
14	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику способов перемещения игрока; -развивать двигательные качества быстроты и точности движений; -обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; -укреплять мышцы голеностопа и рук;	Урок рефлексии				
15	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	1	8-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;	Урок рефлексии				
16	Техника приемов игры: владения мячом.	1		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	Урок развивающего контроля				

Финишная культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочнова и др.; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.

				выполнение заданий по дистанции.				
22	Акробатика: кувырок вперед.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	Урок общеметодологической направленности	правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на	культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической	семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться
23	Акробатика: кувырок назад.	1	12-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад	Урок общеметодологической направленности	перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической	красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться
24	Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	Урок общеметодологической направленности	движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться
25	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.	1	13-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	Урок рефлексии	кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться
26	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;	Урок общеметодологической направленности	кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться
27	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	1	14-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;	Урок общеметодологической направленности	кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться

				-учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»			привлекательность ю;	красиво, легко и непринужденно.	
Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ – 5 час.									
28	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия	
29	Волейбол. Расстановка игроков. Правила перехода по площадке. Передачи мяча.	1	15-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.	Урок общепедагогической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в спортивную игру – волейбол.	физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой	оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия	
30	Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.	Урок общепедагогической направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку;	физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой	оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия	

Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.

						играть в подвижную игру «Точная подача»	спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	
31	Волейбол. Правила игры у сетки. подача мяча.	1	16-н	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.	Урок рефлексии	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол			
32	Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.	1		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»			

	олимпийских игр.			дня и утренней гимнастики.		соблюдают режим дня;	эффективные способы решения познавательных задач;	подготовленность и;
37	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	19-н	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общепедagogической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,	способность управлять эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий
38	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общепедagogической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -прохождение дистанции до 500 м		
39	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	20-н	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.	Урок общепедagogической направленности	Организуют самостоятельное выполнение разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету; -выполняют технику падения на лыжах		
40	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1		Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	Урок общепедagogической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;		
41	Способы ФД:	1	21-н	Формирование деятельных способностей к	Урок открытия	Знают, что такое план		

	«Проведение комплекса утренней зарядки»			структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	нового знания	спортивной тренировки; Знают правила подвижных игр;	собственные возможности её решения;	физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
42	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1		Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	Урок общепедогогической направленности	Научатся разминаться на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	Владение основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и
43	Техника круговая эстафеты на 500 м.	1	22-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	Урок общепедогогической направленности	Организуют самостоятельное выполнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют круговую эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками;	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;
44	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 500 м	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общепедогогической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;
45	Торможение и поворот «упором»	1	23-н	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	Урок общепедогогической направленности	Научатся разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами;	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;

				склона		поворачивать и тормозить «упором»; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;	оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
46	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»	1к		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на лыжах; подводить итоги контрольного урока	Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	

Спортивные игры - ПИНГ - ПИОНГ – 4 час.

47	Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг. Комплекс на равновесие.	1	24-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой пинг-понг; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре пинг-понг. Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры. Осуществляют помощь в судействе.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные
48	Техника стойки и перемещения в игре. Подбивание мяча.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз.	Урок общеметодологической направленности			
49	Стойка игрока. Техника игры толчком.	1	25-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники имитации игры ракеткой; игра в мяч ракеткой толчком;	Урок рефлексии			
50	Правила игры пинг-понг. Техника игры	1		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы	Урок развивающего	Демонстрируют технику игры пинг-		

	ТОЛЧКОМ.			(фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка с шариком и ракеткой; выполнение контрольных упражнений: стойка игрока и перемещения; поймать шарик одной и двумя руками; игра толчком.	контроля	понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре.	заданий.	мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;	
Плавание - 2 час.									
51	Инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием.	1	26-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне и на воде. Игра с мячом.	Урок открытия нового знания	Знают и выполняют инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием; Демонстрируют комплекс упражнений равновесия на суше;	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение.	
52	Зарядка «пловца»	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Комплекс упражнений «Зарядка пловца» на суше.	Урок общепедогогической направленности	Организуют проведение утренней зарядки «пловца»;			

Философия культуры, 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.И. Виноградский, И.М. Гуровский, Т.Ю. Горюнова и др.; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты				Учебные материалы
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	
5 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ									
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ – 6 час.									
53	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1	27-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека.	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной	
54	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1		Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	Урок общепедогогической направленности	Организовывают специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча;			
55	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	28-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Урок общепедогогической направленности				
56	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых	Урок общепедогогической направленности				

				упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -учебная игра в б/ол;	и	выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передаче мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятии решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
57	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	29-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Урок рефлексии			
58	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	1к		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	Урок развивающего контроля			

Способы физической деятельности – 1 ч. Легкая атлетика – 9 час.

59	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	30-н	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетике. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа
60	Правила старта. Бег в парах.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта; -обучить технике спринтерского бега на 50 м; -совершенствовать технику финиширования в беге по парам; -развивать скорость и силу; -совершенствовать двигательные качества в игре	Урок общепедагогической направленности			

61	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	1	31-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка со скакалками; равномерный бег до 10-15 мин (до 500-600 м) в медленном темпе; прыжки в длину с места с фиксированием результатов;	Урок общеметодологической направленности	Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину.	Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные	России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные
62	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;	Урок общеметодологической направленности	Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная		
63	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1	32-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -комплекс упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса; -обучить технике метания малого мяча в цель и на дальность; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок общеметодологической направленности			
64	Метание с разбега на дальность.	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с фиксированием результатов;; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок рефлексии			
65	Техника спортивной ходьбы.	1	33-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка в движении; выполнение спецбеговых упражнений; выполнение техники спортивной ходьбы в медленном темпе до 5-10 мин с переходом на быстрый;	Урок общеметодологической направленности			
66	Способы ФД:	1		Формирование у обучающихся умений	Урок			

	«Проведение комплекса упражнений на быстроту и силу»			выполнять разминку на месте; Проведение $\Delta\Delta$ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	общеметодологической направленности	эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятии решений и осуществлении осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе.	сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;	
67	Техника круговой эстафеты на 300 м.	1	34-н	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение подводящих упражнений на технику передачи эстафеты в круговой эстафете; -оценить деятельность обучающихся по организации и проведению физкультурной деятельности; -обучить технике бега в круговой эстафете;	Урок общеметодологической направленности				
68	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	1		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): совершенствовать технику старта и стартового разгона; -развивать выносливость, скорость, дыхательную систему организма по дистанции;	Урок развивающего контроля				