


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Угорье
муниципального района Кинельский Самарской области

Рассмотрена:

На заседании МО
Протокол № 1
«29» августа 2018 г

Проверена:

Ответственная за УВР:  Маркина Е.П.
«01» сентября 2018 г

Утверждаю:

Директор школы:  Панарина А.Н.
Приказ № 116-ОД
«01» сентября 2018 г



Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с ОВЗ (ЗПР)
по физической культуре

9 класс

Учитель: *Плотников Сергей Владимирович*

Количество часов на учебный год: 102 в неделю 3 часа.

Учебник: Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура, Просвещение, 2014г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. и авторской программы Лях . «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Раздел «Элементы единоборств». Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе-интернате обучаются дети с ЗПР, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, двигательной сферы. Задержка психического развития (ЗПР) – одна из наиболее распространенных форм психических нарушений. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Задержка психического развития может рассматриваться как полисимптоматичный тип изменения темпа и характера развития ребенка, включающий различные комбинации нарушений и их проявлений.

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий. Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- перекрестная или невыраженная латеральность;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у младших школьников с ЗПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
- у многих детей наблюдаются гиперкинезы;
- некоторых детей наблюдаются хореоформные движения (мышечные подергивания);
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;

- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Н.П. Вайзман отмечает у детей с ЗПР своеобразный двигательный облик: избыточность, излишество и богатство движений, непринужденность игровой моторики.

Как показали исследования А.М.Фонарева (1977 г.) развитие речевой функции и двигательная активность неразрывно связаны с функциональным состоянием мозга и соответственно с общей жизнедеятельностью ребенка. При этом установлена врожденная функциональная связь между психикой, мышечной системой и мозговыми структурами, которая сочетается с деятельностью органов чувств и висцеральных органов ребенка.

А.Н.Леонтьев (1975 г.) писал, что психика не просто проявляется в движении, но в известном смысле, движение формирует психику. Ведь именно движение осуществляет непосредственную связь человека с окружающим миром и является основой развития его психических процессов.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ЗПР. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической ***целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.***

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

***Коррекционная* задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.**

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;

- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

ТРЕБОВАНИЯ

К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Элементы единоборств

Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

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

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

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

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

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

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

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

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

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

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

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

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше 6,5	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,2	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,1	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5		5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже 8,8
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,7
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,6
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,5
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	
Юность	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше 182
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	183
		13	150	167-190	205	138	151-170	192
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
		11	5000 и выше	10000	10000	20000	4000	15000

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.1	Спортивные игры	33	32	29	29
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	18	18	18
1.3	Легкая атлетика	27	28	28	28
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20
1.5	Элементы единоборств	-	4	7	7
1.6	Плавание	-	-	-	-
2	Итого	102	102	102	102

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ЗПР – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В начальной и основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые

относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Методы обучения

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,
- соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в

приобретении знаний основ физической культуры.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Календарно-тематическое планирование

№ уро	Тема урока	Тип урока	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты	Формы контроля	Виды коррекционной
-------	------------	-----------	---	------------------------	----------------	--------------------

ка				Предметные	Метапредметные (регулятивные познавательные, коммуникативные)	Личностные		работы
<i>1 четверть (27 часов) . Легкая атлетика (12 часов)</i>								
1	<i>Спринтерский бег.</i> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Вводный	Знакомятся с инструктажем по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Изучают историю легкой атлетики.	Отражать знания по истории развития спорта и олимпийского движения в Самарской области.	<u>Регулятивные:</u> самостоятельно определять цели и задачи своего обучения. <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека <u>Коммуникативные:</u> владение умением вести дискуссию	Знание истории физической культуры своего края как части наследия народов России и человечества	Текущий	Коррекция памяти через неоднократное повторение
2	<i>Спринтерский бег.</i> Бег с хода 40-60м	Обучение	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.	Организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> Владение культурой речи	Формирование знаний о способах профилактики травматизма	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
3	<i>Спринтерский бег.</i>	Обучение	Разучивают технику высокого старта.	Освоение умений отбирать физические	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание	Формирование ценности	Текущий	Коррекция зрительного

	Максимально быстрый бег на месте			упражнения и регулировать нагрузки	здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	здорового образа жизни		восприятия через работу по образцу
4	<i>Спринтерский бег.</i> Низкий старт и стартовое ускорение	Обучение	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
5	<i>Спринтерский бег.</i> Бег со старта 40-60м	Комплексный	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Умение регулировать величину физической нагрузки	<u>Регулятивные:</u> разрабатывать программу выполнения действий для достижения поставленной цели <u>Познавательные:</u> анализировать, систематизировать и объективно оценивать информацию. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма	Текущий	Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
	<i>Спринтер</i>	Комплексный	Демонстрируют финальное усилие в беге. Соблюдают	Формирование умения вести	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным	Обеспечивать оптимальное сочетание	Зачет	Коррекция

6	<p><i>ский бег.</i></p> <p>Скоростной бег</p>		правила безопасности.	наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<p>эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>	умственных, физических нагрузок и отдыха		долговременной памяти через воспоминания, пояснения
7	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>Прыжки в длину с места</p>	Комплексный	Осваивают технику прыжковых упражнений.	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий	<p><u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия.</p> <p><u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> <p><u>Коммуникативные:</u> вести устный диалог по технике прыжка</p>	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала
8	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега</p>	Комплексный	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих способностей.	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<p><u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.</p>	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	Коррекция мышления через проведение операции анализа
	<p><i>Прыжки.</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега</p>	Комплексный	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	Контролировать и анализировать	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	Формирование ответственно-	Зачет	Коррекция умений сопоставл

9	- на результат.			эффективность самостоятельных занятий	обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	го отношения к учению		ять и делать выводы
10	<i>Метание.</i> Метание теннисного мяча с расстояния	Комплексный	Осваивают технику выполнения метательных упражнений	Контролировать направленность воздействия физ.нагрузки на организм во время самостоятельных занятий.	<u>Регулятивные:</u> адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления. <u>Познавательные:</u> вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Владеть знаниями о физической подготовленности	Текущий	Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей
11	<i>Метание.</i> Метание т/мяча на дальность	Комплексный	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	Коррекция волевых усилий при выполнении задания

					<u>Коммуникативные:</u> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.			
12	<u>Метание.</u> Метание т/мяча на дальность	Комплексный	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей <u>Познавательные:</u> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений <u>Коммуникативные:</u> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	Осуществлять подготовку к занятиям	Зачет	Коррекция волевых усилий при выполнении задания
Спортивные игры -15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)								
13	<u>Волейбол.</u> Инструктаж по технике безопасности.	Обучение	Изучают историю волейбола. Овладевают терминологией. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Овладевают основными приемами игры.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма.	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения

					технических действий, вести дискуссию			
14	<i>Волейбол.</i> Перемещения в стойке.	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Формировать культуру движений	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала
15	<i>Волейбол.</i> Техника приема и передач мяча.	Совершенствование	Демонстрируют технику приема и передачи мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Укрепляют мышцы рук, верхнего плечевого пояса и спины.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <u>Коммуникативные:</u> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала
	<i>Волейбол.</i> Прием и передача мяча на месте	Совершенствование	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Контролировать и анализировать эффективность	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу	Сохранять правильную осанку в процессе	Текущий	Коррекция пространственной

16			самостоятельно. Укрепляют мышцы рук, верхнего плечевого пояса и спины.	ность самостоятельных занятий	<u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	разнообразных видов двигательной деятельности		ориентации через распознавание знакомых предметов
17	<i>Волейбол.</i> Групповые упражнения с подач	Совершенствование	Демонстрируют технику прямого нападающего удара. Используют игровые упражнения для развития выносливости и координационных способностей.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области. <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности	Текущий	Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей
18	<i>Волейбол.</i> Учебная игра	Комплексный	Моделируют технику перемещений и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Формирование личностного смысла учения	Зачет	Коррекция зрительного восприятия

			процессе совместного освоения тактики игровых действий.	задания по технической и физической подготовке	<p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения</p>			ия через работу по образцу
19	Волейбол. Верхняя и нижняя подача мяча	Совершенствование	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<p><u>Регулятивные:</u> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения.</p> <p><u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника</p>	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
20	Волейбол. Учебная игра	Совершенствование	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u> восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия</p>	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Текущий	Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами

				деятельности	<u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений			
21	<u>Баскетбол.</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещения	Обучение	Изучают историю баскетбола. Овладевают терминологией. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Овладевают основными приемами игры.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	Коррекция внимания через работу с таблицами и, схемами
22	<u>Баскетбол.</u> Комбинации из освоенных элементов в парах	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	Коррекция внимания через работу с таблицами и, схемами

					позицию			
23	<i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления	Совершенствование	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <u>Коммуникативные:</u> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формировать культуру движений	Зачет	Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами
24	<i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника	Совершенствование	Демонстрируют технику ловли и передачи мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
25	<i>Баскетбол.</i>	Совершенствование	Описывают технику бросков мяча одной и двумя руками с места и	Контролировать и анализировать	<u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне	Составлять план индивидуаль-	Текущий	Коррекция волевых

	Учебная игра		в движении без сопротивления защитника, осваивают ее самостоятельно.	эффективность самостоятельных занятий	адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области. <i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	ных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности		усилий при выполнении задания
26	<i>Баскетбол.</i> Варианты ведения мяча	Комплексный	Моделируют тактику свободного и позиционного нападения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения

27	<i>Баскетбол.</i> Учебная игра	Совершенствование	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала
----	-----------------------------------	-------------------	---	--	---	---	---------	---

II Четверть (21 час) Гимнастика (18 часов)

28	<i>Строевые упражнения.</i> Инструктаж по технике безопасности.	Основы знаний	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов Самарской области.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Фронтальный опрос	Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения
----	--	---------------	---	--	---	--	-------------------	---

					совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
29	<p><i>Висы. Строевые упражнения.</i></p> <p><i>Совершенствование техники выполнения</i></p>	Обучение	Различают строевые команды по перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Описывают технику висов.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<p><u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу</p> <p><u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни</p> <p><u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме</p>	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала
30	<p><i>Висы. Строевые упражнения</i></p> <p><i>Совершенствование упражнений в висах и упорах</i></p>	Совершенствование	Различают строевые команды по перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Осваивают технику висов согнувшись, висов прогнувшись(м), смешанных висов(д).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> аргументировать и обосновывать собственную</p>	Формировать культуру движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала

					точку зрения			
31	<p><i>Висы.</i></p> <p><i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>Подъем переворотом в упор</i></p>	Обучение	Различают строевые команды по перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Осваивают технику висов согнувшись, висов прогнувшись(м), смешанных висов(д).	Составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками</p>	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
32	<p><i>Висы.</i></p> <p><i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>Соскоки из упора</i></p>	Совершенствование	Различают строевые команды по перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<p><u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия.</p> <p><u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	Коррекция речи через комментирование действий и правил
33	<p><i>Висы.</i></p> <p><i>Строевые упражнения.</i></p> <p><i>Соскоки из седа на бедре</i></p>	Совершенствование	Четко выполняют строевые приемы. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование</p>	Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представле-	Зачет	Коррекция зрительного восприятия через работу по

				особенностей организма	познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	ниями		образцу
34	<i>Акробатика.</i> Кувырок вперед, назад, стойка	Обучение	Осваивают технику выполнения кувырки вперед и назад. Выполняют общеразвивающие упражнения в движении.	Составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
35	<i>Акробатика.</i> Упражнения на гибкость	Совершенствование	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выполняют общеразвивающие упражнения в движении	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	Коррекция речи через комментирование действий и правил

					<u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения			
36	<i>Акробатика.</i> Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Обучение	Описывают технику акробатических упражнений.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <u>Коммуникативные:</u> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	Коррекция речи через комментирование действий и правил
37	<i>Опорный прыжок.</i> Техника опорного прыжка	Обучение	Осваивают технику опорного прыжка.	Оказывают помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Формирование ответственного отношения к учению	Текущий	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу

					технических действий, вести дискуссию			
38	<i>Опорный прыжок.</i> Совершенствование техники	Обучение	Осваивают общеразвивающие упражнения	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
39	<i>Опорный прыжок.</i> Прыжок боком	Совершенствование	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности	<u>Регулятивные:</u> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения. <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу

40	<p>Развитие координации</p> <p>Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий</p>	Совершенствование	Используют гимнастические и акробатические упражнения. Выполняют эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия.	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения</p>	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
41	<p>Развитие координации</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне</p>	Совершенствование	Выполняют лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания. Демонстрируют упражнения в висах и упорах.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<p><u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи</p> <p><u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами
42	<p>Развитие силовых способностей</p> <p>Лазанья, перелазания</p>	Совершенствование	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	<p><u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное</p>	Формирование личностного смысла учения	Текущий	Коррекция речи через комментирование действий и правил

				качеств	мнение.			
43	Развитие силовых способностей Лазанья, перелазания, передвижение в вися	Совершенствование	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Формирование личностного смысла учения	Текущий	Коррекция волевых усилий при выполнении задания
44	Развитие скоростно-силовых способностей Метание	Совершенствование	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Формирование личностного смысла учения	Текущий	Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения
45	Развитие гибкости Подвижные игры	Совершенствование	Выполняют упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала

					общих решений			
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)								
46	<i>Баскетбол.</i> ОРУ с мячом. Ведения мяча	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
47	<i>Баскетбол.</i> Варианты ловли и передачи мяча	Обучение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <u>Коммуникативные:</u> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	Коррекция речи через комментирование действий и правил
48	<i>Баскетбол.</i>	Совершенствование	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	Проявлять дисциплинированность и	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу	Принимать участие в организации и		Коррекция

	Учебная игра.		осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<p>обучения</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию</p>	проведении спортивных мероприятий	Зачет	внимания через работу с таблицами, схемами
--	---------------	--	--	---	--	-----------------------------------	-------	--

III Четверть (30 часов) Лыжная подготовка (20 часов)

49	<p><i>Техника лыжных ходов.</i></p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p>	Обучение	Знакомятся с инструктажем по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов Самарской области по лыжному виду спорта. Выполняют построение на лыжах	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.</p>	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Фронтальный опрос	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
50	<p><i>Техника лыжных ходов.</i></p> <p>Одновременны</p>	Обучение	Описывают технику скользящего шага, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя	Оценивать текущее состояние организма и определять	<p><u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоя-</p>	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	Коррекция зрительно го

	й одношажный ход		типичные ошибки.	тренирующее воздействие на него занятий	тельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.			восприятия через работу по образцу
51	<i>Техника лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	Обучение	Описывают технику попеременного двухшажного хода, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<i>Регулятивные:</i> способность понимать и принимать учебные задачи <i>Познавательные:</i> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
52	<i>Техника лыжных ходов.</i> Одновременный двухшажный коньковый ход	Совершенствование	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения
53	<i>Техника лыжных ходов.</i> Поворот	Обучение	Описывают технику попеременного одновременного бесшажного хода,	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять	<i>Регулятивные:</i> формирование умения ставить учебную задачу	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное		Коррекция памяти через неоднократ

	переступанием в движении		осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	учебные задания по технической и физической подготовке	<p><u>Познавательные:</u></p> <p>понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>вести диалог в доброжелательной и открытой форме</p>	сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	атное повторение
54	<p><i>Техника лыжных ходов.</i></p> <p>Одновременный двухшажный коньковый ход</p>	Совершенствование	Демонстрируют технику попеременного одновременного бесшажного хода	Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и нормативами	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей</p> <p><u>Познавательные:</u> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений</p> <p><u>Коммуникативные:</u> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала
55	<p><i>Техника лыжных ходов.</i></p> <p>Спуск с изменением стоек.</p>	Обучение	Описывают технику конькового хода без палок, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<p><u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> форму-</p>	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	Коррекция зрительного восприятия через работу по

					ликовать собственное мнение.			образцу
56	<i>Техника лыжных ходов.</i> Попеременный четырехшажный ход	Обучение	Описывают технику спуска в высокой стойке, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> Владение культурой речи	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
57	<i>Техника лыжных ходов.</i> Подъемы	Обучение	Описывают технику подъема «полуёлочкой», осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную задачу <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
58	<i>Техника лыжных ходов.</i> Торможения и повороты	Совершенств-	Демонстрируют технику подъема «полуёлочкой»	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрен

		вованение		задач занятия	свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.			ия за хорошие результаты
59	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение изучаемых способов на дистанции	Обучение	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 1 км	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<i>Регулятивные:</i> способность понимать и принимать учебные задачи <i>Познавательные:</i> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Зачет	Коррекция волевых усилий при выполнении задания
60	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение изучаемых способов на дистанции 4 км	Обучение	Описывают технику торможения «плугом», осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Текущий	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
61	<i>Техника лыжных ходов.</i> Спуск в		Демонстрируют технику торможения «плугом».	Оценивать текущее состояние	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль учебных действий	Способность управлять своими	Текущий	Коррекция волевых усилий

	средней стойке	Совершенство		организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	эмоциями		при выполнении задания
62	<i>Техника лыжных ходов.</i> Спуски в средней стойке, подъемы	Обучение	Описывают технику поворотов переступанием. осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	Коррекция волевых усилий при выполнении задания
63	<i>Техника лыжных ходов.</i> Спуск с изменением стоек	Совершенство	Демонстрируют технику поворотов переступанием. осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия	<u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <u>Коммуникативные:</u> сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	Коррекция волевых усилий при выполнении задания
64	<i>Техника</i>		Использую технику передвижения на лыжах	Обогащение опыта	<u>Регулятивные:</u> формирование умения ставить учебную	Сохранять правильную		Психокоррекция

	<i>лыжных ходов.</i> Спуск с изменением стоек	Обучение	в организации игровой деятельности.	совместной деятельности в организации и проведении занятий	задачу <u>Познавательные:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни <u>Коммуникативные:</u> вести диалог в доброжелательной и открытой форме	осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	поведения через поощрения за хорошие результаты
65	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 2 км	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма	<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	Коррекция речи через комментирование действий и правил
66	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в	Освоение умений отбирать	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи	Формирование		Коррекция речи через

	изучаемых способов передвижения на дистанции	Совершенствование	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 2 км	физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	ценности здорового образа жизни	Зачет	комментирование действий и правил
67	<i>Техника лыжных ходов.</i> Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 3 км	Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.	Способность управлять своими эмоциями	Текущий	Коррекция волевых усилий при выполнении задания
68	<i>Техника лыжных ходов.</i> Совершенствование техники	Совершенствование	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции в 1 км	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	Коррекция волевых усилий при выполнении задания

Элементы единоборств (7 часов)

69	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Инструктаж по технике безопасности</i></p>	Обучение	<p>Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.</p>	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия.	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения</p>	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения
70	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Стойки и передвижения в стойке</i></p>	Обучение	<p>Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы</p>	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<p><u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи</p> <p><u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	Формировать потребность иметь хорошее телосложение	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала
71	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Захваты рук и туловища</i></p>	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	<p><u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных действий</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формули-</p>	Формирование личного смысла учения	Текущий	Развитие слухового восприятия через объяснение нового

			самоохраны. Подвижные игры с элементами борьбы	основных физических качеств	рывать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение.			материала
72	<i>Овладение техникой приемов</i> <i>Борьба за предмет</i>	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самоохраны. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
73	<i>Овладение техникой приемов</i> <i>Упражнения по овладению приемами страховки</i>	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самоохраны. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	Коррекция памяти через неоднократное повторение

74	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами борьбы</i></p>	Совершенство	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
75	<p><i>Овладение техникой приемов</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами борьбы</i></p>	Совершенство	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Отбирают физические упражнения по их функциональной направленности	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями	Зачет	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
<i>Спортивные игры (баскетбол– 3 часа)</i>								
76	<p><i>Баскетбол.</i></p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p>	Обучение	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных</p>	Формирование личностного смысла учения	Текущий	Коррекция пространственной ориентации через распознавание

					условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения			знакомых предметов
77	<i>Баскетбол.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса.	Обучение	Осваивают технику ведения мяча на месте, в движении и без сопротивления противника.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей
78	<i>Баскетбол.</i> Зонная система защиты. Эстафеты	Обучение	Осваивают технику бросков одной и двумя руками с места и в движении, без сопротивления противника.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать значимость и смысл спортивно-оздоровительной деятельности для себя	Текущий	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
IV Четверть(24 часа) Спортивные игры (волейбол– 8 часов)								
79	<i>Волейбол.</i>	Обучение	Осваивают технику	Овладение	<i>Регулятивные:</i> различать	Формировать		Коррекция

	Инструктаж по технике безопасности	ние	перемещений в стойке, остановки, ускорения.	основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы <i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	культуру движений	Текущий	я зрительного восприятия через работу по образцу
80	<i>Волейбол.</i> ОРУ. Развитие прыгучести	Обучение	Используют упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий	<i>Регулятивные:</i> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления. <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения в зависимости от конкретных условий. <i>Коммуникативные:</i> аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
81	<i>Волейбол.</i> Верхняя прямая и нижняя подача	Обучение	Описывают технику нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки, осваивают ее самостоятельно.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<i>Регулятивные:</i> формирование умения ставить учебную задачу <i>Познавательные:</i> понимание физической культуры как средства организации и активного	Сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной	Зачет	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие

					<p>ведения здорового образа жизни</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>вести диалог в доброжелательной и открытой форме</p>	деятельности		результаты
82	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>Варианты нападающего удара.</p>	Обучение	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов (прием, передача, удар), варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p>	<p><u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области.</p> <p><u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p>Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности</p>	Текущий	<p>Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты</p>
83	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>Прием и передача. Учебная игра</p>	Комплексный	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях.</p>	<p>Преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке</p>	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>самостоятельное выделение и формулирование</p>	<p>Формирование личностного смысла учения</p>	Текущий	<p>Коррекция волевых усилий при выполнении задания</p>

					<p>познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>			
84	<p><i>Волейбол</i></p> <p><i>Групповые упражнения с подач через сетку</i></p>	Совершенство	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия</p> <p><u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
85	<p><i>Волейбол</i></p> <p><i>Одиночный блок и вдвоем, страховка</i></p>	Совершенство	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия</p> <p><u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений</p>	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу

86	<i>Волейбол</i> <i>Учебная игра</i>	Совершенствова- ние	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия <u>Коммуникативные</u> :находить компромиссы при принятии общих решений	Осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Зачет	Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты
<i>Легкая атлетика (15 часов)</i>								
87	<i>Спринтерский бег.</i> Комплекс подготовительных упражнений	Обучение	Описывают технику выполнения специальных беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать нагрузки	<u>Регулятивные:</u> способность понимать и принимать учебные задачи <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Формирование ценности здорового образа жизни	Текущий	Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
88	<i>Спринтерский бег.</i> Повторение строевых упражнений	Обучение	Описывают технику выполнения высокого старта от 10 до 15 м, осваивают ее самостоятельно. Выполняют беговые	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровитель-	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими	Текущий	Коррекция внимания через работу с таблицам

			упражнения.	ных и корректирую- щих упражнений.	познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения	упражнениями		и, схемами
89	<i>Спринтерский бег.</i> Специальные беговые упражнения	Совершенство- вание	Описывают технику выполнения бега с ускорением, осваивают ее самостоятельно Демонстрируют высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Формирова- ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств	<u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <u>Познавательные:</u> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	Коррекци я зрительно го восприят ия через работу по образцу
90	<i>Спринтерский бег.</i> Бег с ускорением	Совер- шенст- вание	Демонстрируют скоростной бег до 50 м, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован- ных на развитие основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> обращаться к способу действия, оценивая свои возможности; осознавать уровень и качество выполнения. <u>Познавательные:</u> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	Коррекци я простран ственной ориентац ии через распознав ание знакомых предмето в

91	<p><i>Спринтерский бег.</i></p> <p>Бег 60 метров – на результат</p>	Совершенствование	<p>Демонстрируют вариативное исполнение беговых упражнений. Выполняют бег 60 метров – на результат.</p>	<p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств</p>	<p><u>Регулятивные:</u> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>формулировать свои затруднения</p>	Обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Зачет	<p>Коррекция волевых усилий при выполнении задания</p>
92	<p><i>Метание.</i></p> <p>Броски и толчки набивных мячей</p>	Комплексный	<p>Демонстрируют метание теннисного мяча с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия</p>	<p><u>Регулятивные:</u> определять цель учебной деятельности и самостоятельно искать средства ее осуществления.</p> <p><u>Познавательные:</u> находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>сотрудничество и диалог с учителем и одноклассниками.</p>	Содержать в порядке спортивный инвентарь	Текущий	<p>Коррекция волевых усилий при выполнении задания</p>
93	<p><i>Метание.</i></p> <p>Метание набивного мяча</p>	Комплексный	<p>Демонстрируют метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, с места и с шага, снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловлю набивного</p>	<p>Способность объективно оценивать показатели физического развития и соотносить их с нормами и</p>	<p><u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений</p>	Осуществлять подготовку к занятиям	Текущий	<p>Коррекция долговременной памяти через воспоминания,</p>

			мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	нормативами	<u>Коммуникативные:</u> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве			пояснения
94	<i>Метание.</i> Метание теннисного мяча	Комплексный	Демонстрируют метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 8-10 метров.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области. <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности	Зачет	Коррекция волевых усилий при выполнении задания
95	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Применяют прыжковые упражнения.	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности <u>Коммуникативные:</u> вести устный диалог по технике прыжка	Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Текущий	Коррекция волевых усилий при выполнении задания
96	<i>Прыжки.</i> Прыжок через	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Применяют	Оценивать текущее	<u>Регулятивные:</u> контроль и самоконтроль учебных	Сохранять правильную		Психокоррекция

	препятствие	вованение	прыжковые упражнения	состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий	действий <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности	Текущий	поведени я через поощрен ия за хорошие результат ы
97	<i>Прыжки.</i> Прыжки - на результат.	Совершенствование	Демонстрируют прыжки в длину, в высоту на результат.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Коммуникативные:</i> формулировать свои затруднения	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Зачет	Коррекци я волевых усилий при выполнен ии задания
98	<i>Бег по пересеченной местности.</i> Бег со сменой скорости	Обучение	Описывают технику выполнения бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин, осваивают ее самостоятельно. Выполняют эстафеты.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения <i>Познавательные:</i> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его сознания и мышления	Владеть знаниями о профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях	Текущий	Коррекци я волевых усилий при выполнен ии задания

				безопасности и профилактики травматизма.	<u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, вести дискуссию			
99	<i>Бег по пересеченной местности.</i> Бег со сменой направления	Обучение	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Осваивают кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	<u>Регулятивные:</u> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. <u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели <u>Коммуникативные:</u> находить компромиссы при принятии общих решений	Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями	Текущий	Коррекция речи через комментирование действий и правил
100	<i>Бег по пересеченной местности.</i>	Комплексный	Осваивают кроссовый бег по пересеченной местности. Применяют разученные беговые упражнения для развития выносливости.	Контролировать и анализировать эффективность самостоятельных занятий	<u>Регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области. <u>Познавательные:</u> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии его	Составлять план индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	Текущий	Коррекция речи через комментирование действий и правил

					<p>сознания и мышления</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>			
10 1	<p><i>Бег по пересеченной местности.</i></p> <p>Спортивные игры</p>	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков Демонстрируют кроссовый бег по пересеченной местности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения</p>	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
10 2	<p><i>Бег по пересеченной местности.</i></p> <p>Спортивные игры</p>	Совершенствование	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков Демонстрируют кроссовый бег по пересеченной местности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<p><u>Регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения</p>	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Зачет	Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов

