СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР: Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Дейкова «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2024г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_2024г.

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

(из предметной области «Физическая культура»)

для обучающихся 5 класса с нарушением интеллекта (вариант 8.3)

на 2024 – 2025 учебный год

Рассмотрено на заседании Ответственный за

Педагогического совета реализацию программы:

От 28.08.2024 г. Н.В.Лунина, учитель

Протокол № 7

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся с расстройствами аутистического спектра и нарушением интеллекта составлена с учётом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Основания разработки рабочей программы:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г, №273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе (вариант 8.3) рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета.

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− коррекция нарушений физического развития;

− формирование двигательных умений и навыков;

− развитие двигательных способностей в процессе обучения;

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

− воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

− формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

− формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

− формирование умения принимать правильную осанку;

− формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

− формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;

− формирование умения переносить несколько набивных мячей;

− формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате;

− формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;

− формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;

− воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе (вариант 8.3)**

**Личностные результаты:**

**-** положительно относиться к занятиям двигательной деятельностью;

- развивать готовность к сотрудничеству;

- проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями;

- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- формировать выносливость и силу воли при выполнении физических упражнений

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе (вариант 8.3)**

Минимальный уровень:

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с нарушением интеллекта планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая**

**культура» в 5 классе (вариант 8.3)**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
* несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить учащийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с нарушением интеллекта нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать учащегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и из бежать которых он не может физически.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с РАС с нарушением интеллекта направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способности формировать правильную осанку, физические качества и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

− формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

− обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

− развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

− для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

− упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

− упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

− упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

− воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

− пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен сорных систем);

− упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

− игровой;

− воспитания личности;

− взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4. | Игры | 26 | - |
| 5. | Лыжная подготовка | 17 | - |
|  | **Итого:** | 102 | - |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Тематика занятий | Дата | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Человек занимается физкультурой. Инструктаж по ТБ. | 1 | Знать ответы на вопросы по ТБ | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | формирование познавательной активности |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Эстафетный бег (60м по кругу). | 1 | Уметь правильно передавать палочку при эстафетном беге | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 3. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега на результат | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| 4. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Объяснять технику выполнения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание активности, самостоятельности |
| 5. | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки | 1 | Уметь правильно передавать палочку при эстафетном беге | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 6. | Повторение эстафетного бега по кругу с передачей эстафетной палочки | 1 | Уметь правильно передавать палочку при эстафетном беге | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 7. | Бег 30м. Стартовый разгон.  Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе | 1 | Объяснять технику выполнения бега с преодолением малых препятствий | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 8. | Бег 60м. Стартовый разгон.  Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 | Уметь выполнять стартовый разгон. | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 9. | Прыжок в длину с места.  Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 | Уметь выполнять прыжки в длину с места | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | формирование познавательной активности |
| 10. | Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега | 1 | Уметь выполнять метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 11. | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега | 1 | Объяснять технику выполнения метания малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 12. | Закрепление техники метания малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега | 1 | Технически правильно выполнять двигательное действие | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | формирование познавательной активности |
| 13. | Метание малого мяча в цель. | 1 | Объяснять технику выполнения метания малого мяча в цель | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 14. | Толкание набивного мяча с места одной рукой. | 1 | Уметь выполнять толкание набивного мяча с места одной рукой. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда |
| 15. | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, сидя на полу ноги врозь. | 1 | Уметь выполнять бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, сидя на полу ноги врозь. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 16. | Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 | Уметь выполнять прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 17. | Совершенствование техники прыжка в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 | Объяснять технику выполнений прыжка в высоту способом «перешагивание» | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 18. | Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 | Технически правильно выполнять двигательное действие | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
|  | **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | ***Элементы игры в пионербол.***  Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. | 1 | Умение выполнять нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 20. | Совершенствование техники нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. | 1 | Уметь находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 21. | Ловля мяча над головой. | 1 | Уметь выполнять ловлю мяча над головой. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
| 22. | Совершенствование техники выполнения ловли мяча над головой. | 1 | Уметь находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 23. | Подача двумя руками снизу в пионерболе | 1 | Умение выполнять подачу двумя руками снизу в пионерболе | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 24. | Совершенствование техники подачи двумя руками снизу в пионерболе | 1 | Объяснять технику выполнения подачи двумя руками снизу в пионерболе | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 25. | Боковая подача в пионерболе | 1 | Уметь выполнять боковую подачу в пионерболе | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 26. | Совершенствование техники боковой подачи в пионерболе | 1 | Объяснять технику выполнения боковой подачи в пионерболе | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | формирование познавательной активности |
| 27. | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 | Проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 28. | Совершенствование техники выполнения розыгрыша мяча на три паса в пионерболе | 1 | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 29. | Учебная игра в пионербол | 1 | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Основные части тела. Инструктаж по ТБ. | 1 | Знать основные части тела | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
|  | **ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты налево, направо, кругом (перестроением). ОРУ без предметов | 1 | Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ без предметов | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 32. | ***Лазание и перелазание***  Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по канату произвольным способом | 1 | Объяснять технику выполнения упражнений в лазании и перелазании, находить ошибки и исправлять их | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 33. | Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелазание через 2-3 препятствия разной высоты. | 1 | Уметь выполнять упражнения в лазании и перелазании | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 34. | ***ОРУ с предметами. Акробатические упражнения.***  ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев; стойка на лопатках; мост из положения, лёжа на спине. | 1 | Знать комплексы ОРУ с гимнастической палкой, уметь выполнять кувырок вперёд и назад из положения упор присев; стойка на лопатках; мост из положения, лёжа на спине. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 35. | ОРУ с обручем. Совершенствование техники кувырка вперёд и назад из положения упор присев; стойка на лопатках; мост из положения, лёжа на спине. | 1 | Знать комплексы ОРУ с обручем, объяснять технику выполнения упражнения «мост» из положения, лёжа на спине, кувырка вперёд и назад | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой |
| 36. | ОРУ с малым мячом. Закрепление техники выполнения кувырка вперёд и назад из положения упор присев; стойка на лопатках; мост из положения, лёжа на спине. | 1 | Знать комплексы ОРУ с малым мячом, уметь выполнять страховку | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 37. | ОРУ с набивным мячом. Повторение акробатических упражнений | 1 | Знать комплексы ОРУ с набивным мячом, технически правильно выполнять акробатические упражнения | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 38. | ***ОРУ с предметами. Простые и смешанные висы и упоры.***  Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.  **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лёжа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом. | 1 | Тренироваться в выполнении простых и смешанных висов и упоров | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 39. | Упражнения на гимнастической скамейке.  Совершенствование техники выполнения простых и смешанных висов и упоров | 1 | Объяснять технику выполнения простых и смешанных висов и упоров | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 40. | Закрепление техники выполнения простых и смешанных висов и упоров | 1 | Технически правильно выполнять простые и смешанные висы и упоры | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
| 41. | Повторение простых и смешанных висов и упоров | 1 | Объяснять технику выполнения упражнений в висах и упорах, находить ошибки и исправлять их | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 42. | ***Упражнения в равновесии.***  Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и его ловля. | 1 | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и его ловля. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
| 43. | Повороты на гимнастической скамейке и на бревне налево, направо. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. | 1 | Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и на бревне налево, направо; ходьбу по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют критично относиться к своему мнению | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки |
| 44. | Равновесие, стоя на левой (правой) ноге на полу, на скамейке. Ходьба приставным шагом по бревну | 1 | Уметь выполнять равновесие, стоя на левой (правой) ноге на полу, на скамейке; ходьбу приставным шагом по бревну | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| 45. | Повторение упражнений в равновесии | 1 | Объяснять технику выполнения упражнений в равновесии, находить ошибки и исправлять их | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | развитие общественно – активной личности |
| 46. | ***Опорный прыжок.***  Прыжок через козла: - наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; | 1 | Уметь выполнять прыжок через козла: наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 47. | Прыжок через козла : - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением; |  | Уметь выполнять прыжок через козла : - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют критично относиться к своему мнению | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| 48. | Прыжок через козла ноги врозь; | 1 | Уметь выполнять прыжок через козла ноги врозь | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 49. | Прыжок, в упор присев на козла и соскок, прогнувшись. | 1 | Умение выполнять прыжок, в упор присев на козла и соскок, прогнувшись. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 50. | Повторение опорных прыжков | 1 | Объяснять технику выполнения опорных прыжков, находить ошибки и исправлять их | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Критично относятся к своему мне­нию | Определяют цели УД; работают по составленному плану | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 51. | ***Переноска грузов и передача предметов.***  Передача набивного мяча весом до 2-х кг в колонне и в шеренге. | 1 | Уметь выполнять передачу набивного мяча весом до 2-х кг в колонне и в шеренге. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 52. | Эстафета с переноской и передачей 2-3 набивных мячей. | 1 | Уметь выполнять эстафету с переноской и передачей 2-3 набивных мячей. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | формирование познавательной активности |
| 53. | Повторение упражнений с переноской грузов и передачей предметов | 1 | Организовывать со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство | Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Развитие устной коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях. | Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 | Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Развитие устной коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях. | Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 55. | Имитация движений ступающего шага. Прохождение ступающим шагом 500м. | 1 | Уметь выполнять передвижение ступающим шагом по учебной лыжне | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | развитие общественно – активной личности |
| 56. | Совершенствование техники ступающего шага | 1 | Объяснять технику выполнения передвижения ступающим шагом по учебной лыжне | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | формирование познавательной активности |
| 57. | Спуск в нижней стойке. Игра на лыжах: «Кто дальше?» | 1 | Уметь выполнять спуск в нижней стойке | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 58. | Совершенствование техники выполнения спуска в нижней стойке. Повторение игры на лыжах: «Кто дальше?» | 1 | Объяснять технику выполнения спуска в нижней стойке | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| 59. | Имитация движений скользящего шага. Прохождение скользящим шагом 500м. | 1 | Уметь выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом, применять её в соревновательной деятельности | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 60. | Совершенствование техники скользящего шага | 1 | Объяснять технику передвижения по лыжне скользящим шагом | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 61. | Подъём «лесенкой». Игра на лыжах: «Быстрый лыжник». | 1 | Уметь выполнять подъём «лесенкой», применять его в соревновательной деятельности | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 62. | Совершенствование техники выполнения подъёма «лесенкой». Повторение игры на лыжах: «Быстрый лыжник». | 1 | Объяснять технику выполнения подъёма «лесенкой». | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 63. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 800 м ступающим и скользящим шагом | 1 | Уметь передвигаться по лыжне до 800 м в медленном темпе ступающим и скользящим шагом | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 64. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 800 м скользящим шагом | 1 | Уметь передвигаться по лыжне до 800 м в медленном темпе скользящим шагом | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Технически правильно выполнять двигательные действия из лыжного спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда |
| 65. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1000 м скользящим шагом | 1 | Уметь передвигаться по лыжне до 1000 м в медленном темпе скользящим шагом | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой |
| 66. | Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе | 1 | Уметь проходить дистанцию 1000 м в медленном темпе | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 67. | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. Игра на лыжах: «Кто быстрее?» | 1 | Уметь передвигаться на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 68. | Совершенствование техники передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. Повторение игры на лыжах: «Кто быстрее?» | 1 | Объяснять технику выполнения передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 69. | Закрепление техники передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. Повторение игры на лыжах: «Кто быстрее?» | 1 | Технически правильно передвигаться на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 70. | ***Эстафетный бег на лыжах.***  Встречная эстафета на лыжах | 1 | Уметь выполнять встречную эстафету на лыжах | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 71. | Линейная эстафета на лыжах | 1 | Уметь выполнять линейную эстафету на лыжах | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
| 72. | Совершенствование техники эстафетного бега на лыжах | 1 | Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 73. | ***Элементы игры в баскетбол.***  Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | 1 | Уметь выполнять основную стойку баскетболиста, выполнять передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | Проявляюпознавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | формирование познавательной активности |
| 74. | Повторение основной стойки баскетболиста, передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | 1 | Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас. | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда |
| 75. | Передвижение вправо, влево, вперёд, назад с ударом мяча об пол. | 1 | Уметь выполнять передвижение вправо, влево, вперёд, назад с ударом мяча об пол. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой |
| 76. | Совершенствование техники выполнения передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударом мяча об пол. | 1 | Уметь объяснить технику выполнения передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударом мяча об пол. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют критично относиться к своему мнению | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки |
| 77. | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 78. | Совершенствование техники выполнения ведения мяча на месте и в движении. | 1 | Уметь объяснить технику выполнения ведения мяча на месте и в движении. | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 79. | Остановка по сигналу учителя. | 1 | Уметь выполнять остановку по сигналу учителя | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 80. | Совершенствование техники выполнения остановки по сигналу учителя. | 1 | Объяснять технику выполнения остановки в баскетболе | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| 81. | Ловля и передача мяча на месте двумя руками; повороты на месте. | 1 | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте двумя руками; повороты на месте. | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | развитие общественно – активной личности |
| 82. | Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча на месте двумя руками; поворотов на месте. | 1 | Объяснять технику выполнения ловли и передачи мяча на месте двумя руками; поворотов на месте | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 83. | Игры: «Вызов»; «Карусель»; | 1 | Соблюдать правила игр , уметь объяснить правила игры | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 84. | Игры: «Пустое место»; «Лишний игрок». | 1 | Знать правила игр | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | Воспитание дисциплинированности и организованности |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 85. | Учебная игра в пионербол. | 1 | Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 86. | Повторение учебной игры в пионербол | 1 | Соблюдать правила игры, осуществлять их объективное судейство | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 87. | Учебная игра в баскетбол | 1 | Уметь находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Критично относятся к своему мне­нию | Определяют цели УД; работают по составленному плану | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 88. | Повторение учебной игры в баскетбол | 1 | Соблюдать правила игры, осуществлять их объективное судейство | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 89. | Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 | Уметь выполнять прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | формирование познавательной активности |
| 90. | Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 | Объяснять технику выполнения прыжка в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда |
| 91. | Бег 30м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места | 1 | Технически правильно выполнять стартовый разгон | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой |
| 92. | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 93. | Совершенствование техники выполнения  прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Объяснять технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 94 | Закрепление техники выполнения  прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Объяснять технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 95. | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 | Уметь отрабатывать навыки метания мяча на дальность | Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 96. | Совершенствование техники выполнения метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 | Технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность | Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 97 | Закрепление техники выполнения метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | 1 | Технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность | Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 98. | Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 | Уметь отрабатывать навыки метания мяча в вертикальную цель. | Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 99. | Эстафетный бег (60м по кругу). | 1 | Технически правильно выполнять передачу эстафетной палочки | Развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов.  Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |