Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 23»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Дейкова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. |

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

(из предметной области «Физическая культура»)

для обучающихся 11 класса с нарушением интеллекта (вариант 1)

на 2024 – 2025 учебный год

Ответственный

за реализацию программы:

Лунина Н. В.,

учитель.

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

от 28.08.2024г.

Протокол № 7

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

-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».

ФАООП (вариант 1) адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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 11 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе определяет следующие задачи:

− совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

− формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

− совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

− совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и на гимнастических снарядах;

− совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

− совершенствование техники приемов в спортивных играх;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе**

**Личностные результаты:**

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

- уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;

- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать готовность к сотрудничеству;

- стремиться к физическому совершенству;

- проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями;

- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- формировать выносливость и силу воли при выполнении физических упражнений;

- стремиться преодолевать себя;

- стремиться к физическому развитию.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе**

Минимальный уровень:

**Минимальный уровень:**

− демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

**-** знатьтребования к спортивной обуви, одежде;

− понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

− планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

− знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

− демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- знать правила игры в волейбол;

- уметь толкать набивной мяч;

- уметьметать малый мяч;

- уметь выполнять прыжки в длину, высоту;

- уметь выполнять любой опорный прыжок;

- уметь подавать команды, показывать их;

- уметь выполнять броски по корзине различным способом в процессе учебной игры (баскетбол);

- уметь выполнять все виды подач (волейбол);

− участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

− взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

− применять спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

− иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

− выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

**-** знать,как оказать первую помощь при ушибах, переломах;

- знать, как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;

− знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

- знать, что такое тактика игры, её содержание (волейбол);

- знать, что такое зонная и персональная защита (баскетбол);

**-** уметьблокировать мяч самому и в паре (волейбол);

**-** уметьвыполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников (баскетбол);

− участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения

**Система оценки достижения обучающимися**

**с нарушением интеллекта планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе**

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**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 11 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 11 классе:*

− бег 100м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);

− наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;

− поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;

− бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с нарушением интеллекта ( вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с нарушением интеллекта нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 11 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

*по адаптивной физической культуре (11 класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п./  п. | Виды испытаний  (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 14,7/18,0 | 14,3/17,4 | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 28/22 | 38/29 | 48/37 | 18/12 | 28/17 | 35/25 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 185/130 | 205/140 | 225/160 | 155/105 | 165/125 | 180/145 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (количество раз) | 20/9 | 4/10 | 30/12 | 8/5 | 9/6 | 15/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +6 | +12 | +5 | +7 | +15 |
| 6 | Бег на 1 км (мин,  сек.) | 5,35/6,50 | 5,15/6,  20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |
| \*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса | | | | | | | |

1. **ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено- конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика | 15 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 35 | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 22 | - |
| 5 | Спортивные игры | 27 | - |
|  | **Итого:** | 99 | - |

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

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Дата | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Самоконтроль и его основные приёмы. |  | Знать понятие спортивной этики | 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. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», эстафету 4х200. | 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. | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», эстафету 4х200. | 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 |
| 4. | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», эстафету 4х200. | 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 |
| 5. | Эстафета 4х200 с передачей эстафетной палочки |  | Уметь технически правильно передавать эстафетную палочку | 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 |
| 6. | Совершенствование техники выполнения эстафетного бега |  | Уметь технически правильно передавать эстафетную палочку | 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 |
| 7. | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. |  | Уметь выполнять бег 30 м на результат, прыжок в длину с места. | 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 |
| 8. | Бег 60 м на результат. Толкание набивного мяча весом 3кг на результат со скачка. |  | Уметь выполнять бег 60 м на результат, толкание набивного мяча весом 3кг на результат со скачка. | 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 |
| 9. | Бег 100 м на результат. Бросок набивного мяча из-за головы из исходного положения, сидя ноги врозь. |  | Уметь выполнять бросок набивного мяча из-за головы из положения, сидя ноги врозь, бег 100 м на результат | 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, |
| 10. | Бег 300м. «Челночный бег» 3Х10 |  | Уметь выполнять бег 300м, «челночный бег» 3Х10 | 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, |
| 11. | Кроссовый бег 1000м (д), 1200м (м). |  | Использовать кроссовый бег в соревновательной деятельности | 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. | Метание малого мяча на дальность. |  | Умение выполнять метание малого мяча на дальность | 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. | Совершенствование техники выполнения метания малого мяча на дальность |  | Умение выполнять метание малого мяча на дальность | 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 |
| 14. | Закрепление техники выполнения метания малого мяча на дальность |  | Умение выполнять метание малого мяча на дальность | 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 |
| 15. | Полоса препятствий на дистанции 100 м. |  | Умение преодолевать полосу препятствий на дистанции100 м | 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, |
| 16. | Совершенствование техники выполнения полосы препятствий на дистанции 100 м. |  | Умение преодолевать полосу препятствий на дистанции100 м | 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, |
| 17. | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». |  | Уметь выполнять  прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». | 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, |
| 18. | Совершенствование техники прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание». |  | Объяснять технику выполнений прыжка в высоту способом «перешагивание» | 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 |
| 19. | Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание». |  | Объяснять технику выполнений прыжка в высоту способом «перешагивание» | 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 |
|  | **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | ***Элементы игры в волейбол.***  Верхняя прямая передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. |  | Объяснять технику выполнения верхней прямой передачи мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения | 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. | Совершенствование техники выполнения верхней прямой передачи мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. |  | Объяснять технику выполнения верхней прямой передачи мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения | 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, |
| 22. | Приёмы мяча различным способом. |  | Технически правильно выполнять приёмы мяча различными способами | 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 |
| 23. | Совершенствование техники приёмов мяча различным способом. |  | Технически правильно выполнять приёмы мяча различными способами | 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 |
| 24. | Одиночное и парное блокирование. Игры: «Точнее», «Правильно». |  | Уметь выполнять одиночное и парное блокирование, знать и соблюдать правила игр. | 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. | Совершенствование техники выполнения одиночного и парного блокирования. Игры: «Точнее», «Правильно». |  | Уметь выполнять одиночное и парное блокирование, знать и соблюдать правила игр. | 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 |
| 26. | Учебная игра. |  | Соблюдать правила игры, осуществлять их объективное судейство | 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, |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Техника безопасности на уроках гимнастики. |  | Знать технику безопасности на уроках гимнастики. | 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, |
|  | **ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | ***Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.***  Строевые упражнения: размыкание в движении на заданный интервал, переход с шага на месте на ходьбу вперёд в колонне. ОРУ без предметов. |  | Знать комплексы ОРУ без предметов, уметь выполнять строевые упражнения | 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. | Повторение строевых упражнений, выполнение комплекса ОРУ без предметов |  | Знать комплексы ОРУ без предметов, уметь выполнять строевые упражнения | 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 |
| 30. | Акробатические упражнения: **мальчики:** кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове. Д**евочки:** кувырок вперёд, «мост» из положения, лёжа, стойка на лопатках. |  | Уметь выполнять акробатические упражнения | 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, |
| 31. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений |  | Объяснять технику выполнения акробатических упражнений, находить ошибки и исправлять их | 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, |
| 32 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений |  | Объяснять технику выполнения акробатических упражнений, находить ошибки и исправлять их | 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, |
| 33. | ***ОРУ с предметами. Простые и смешанные висы и упоры.***  ОРУ с предметами: с гимнастической палкой. Простые комбинации на перекладине, брусьях |  | Знать комплексы ОРУ с гимнастической палкой, уметь выполнять простые комбинации на перекладине, брусьях | 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, |
| 34. | Совершенствование техники выполнения простых и смешанных висов и упоров |  | Уметь выполнять простые комбинации на перекладине, брусьях | 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, |
| 35. | Закрепление техники выполнения простых и смешанных висов и упоров |  | Уметь выполнять простые комбинации на перекладине, брусьях | 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, |
| 36. | ***ОРУ с предметами и на снарядах. Лазание и перелазание.***  ОРУ с набивным мячом Лазание по канату. Перелазания через препятствия различной высоты. |  | Уметь находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас, знать комплексы ОРУ с набивным мячом | 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 |
| 37. | ОРУ на снарядах: упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке. Совершенствование техники лазания по канату |  | Уметь выполнять упражнения на снарядах, объяснять технику выполнения лазания по канату | 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 |
| 38. | Закрепление техники выполнения лазания по канату |  | Уметь выполнять лазание по канату | 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 |
| 39. | ***Упражнения в равновесии.***  Комбинация на бревне по усмотрению учителя. |  | Умения выполнять упражнения в равновесии | 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 |
| 40. | Совершенствование техники выполнения комбинаций на бревне |  | Объяснять технику выполнения простейших комбинаций на бревне | 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, |
| 41. | Закрепление техники выполнения комбинаций на бревне |  | Объяснять технику выполнения простейших комбинаций на бревне | 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, |
| 42. | ***Опорные прыжки***  Прыжок, через козла согнув ноги |  | Уметь выполнять прыжок через козла, согнув ноги | 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 |
| 43. | Совершенствование техники выполнения прыжка через козла, согнув ноги |  | Уметь выполнять прыжок через козла, согнув ноги | 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 |
| 44. | Прыжок через козла ноги врозь. |  | Уметь выполнять прыжок через козла ноги врозь | 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 |
| 45. | Совершенствование техники выполнения прыжка через козла ноги врозь. |  | Уметь выполнять прыжок через козла ноги врозь | 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 |
| 46. | Закрепление техники выполнения опорных прыжков |  | Уметь выполнять опорные прыжки | 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 |
| 47. | ***Переноска грузов и передача предметов.***  Передача мяча при выполнении эстафет. |  | 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 |
| 48. | Повторение эстафет с передачей мяча |  | 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 |
| 49. | ***Полоса препятствий.***  Полоса препятствий: прыжок ноги врозь через козла, наскок на бревно, пробежать по бревну, соскок с поворотом на 90°. |  | Уметь преодолевать полосу препятствий | 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 |
| 50. | Совершенствование техники выполнения полосы препятствий |  | Уметь преодолевать полосу препятствий | 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 |
| 51. | Закрепление техники выполнения полосы препятствий |  | Уметь преодолевать полосу препятствий | 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 |
| 52. | ***Подвижные игры.***  Эстафеты с прыжками и бегом. |  | Уметь выполнять эстафеты с прыжками и бегом, осуществлять их объективное судейство | 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 |
| 53. | Повторение эстафет с прыжками и бегом |  | Уметь выполнять эстафеты с прыжками и бегом, осуществлять их объективное судейство | 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 |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. |  | Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке | 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, |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 55. | Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». |  | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой». | 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, |
| 56. | Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода, подъёма «лесенкой». |  | Объяснять технику выполнения попеременного двухшажного хода, 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, |
| 57. | Закрепление техники выполнения попеременного двухшажного хода, подъёма «лесенкой». |  | Объяснять технику выполнения попеременного двухшажного хода, 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, |
| 58. | Попеременный одношажный ход. Встречная эстафета. |  | Уметь выполнять попеременный одношажный ход, встречную эстафету | 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 |
| 59. | Совершенствование техники попеременного одношажного хода. Встречная эстафета на лыжах. |  | Организовывать со сверстниками элементы соревнований, объяснять технику выполнения попеременного одношажного хода, | 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 |
| 60. | Закрепление техники попеременного одношажного хода. Встречная эстафета на лыжах. |  | Организовывать со сверстниками элементы соревнований, объяснять технику выполнения попеременного одношажного хода, | 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 |
| 61. | Попеременный четырёхшажный ход. |  | Уметь выполнять попеременный четырехшажный ход | 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, |
| 62. | Совершенствование техники выполнения попеременного четырёхшажного хода. |  | Объяснять технику выполнения попеременного четырехшажного хода | 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, |
| 63. | Закрепление техники выполнения попеременного четырёхшажного хода. |  | Объяснять технику выполнения попеременного четырехшажного хода | 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, |
| 64. | Эстафета на лыжах по кругу с передачей эстафетной палочки |  | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | 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 |
| 65. | Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. |  | Уметь выполнять переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. | 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 |
| 66. | Прохождение на скорость отрезков  **для мальчиков:**  300-400м;  **для девочек**:200-300м |  | Уметь проходить на скорость 300- 400 м – мальчики; 200-300 м - девочки | 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, |
| 67. | Прохождение дистанции на лыжах до 2км (д), до 3км (м) на время. |  | Уметь преодолевать трудности в прохождении дистанции на лыжах до 2 км (д), до 3 км (м) на время | 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, |
| 68. | Прохождение дистанции 3-4 км в медленном темпе. |  | Уметь пройти 3- 4 км в медленном темпе и не сойти с дистанции | 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, |
|  | **СПОРТИВНЫЕИ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 69. | ***Элементы игры в баскетбол.***  Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой. |  | Уметь выполнять ловлю высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой. | 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, |
| 70. | Совершенствование техники выполнения ловли высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой |  | Объяснять технику выполнения ловли высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой. | 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 |
| 71. | Передача мяча в прыжке. |  | Уметь выполнять передачу мяча в прыжке | 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 |
| 72. | Совершенствование техники выполнения передачи мяча в прыжке |  | Объяснять технику выполнения передачи мяча в прыжке | 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 |
| 73. | Броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Игра: «Снайперы». |  | Умение выполнять броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке, знать правила игры: «Снайперы». | 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 |
| 74. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Игра: «Снайперы». |  | Объяснять технику выполнения бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке, соблюдать правила игры: «Снайперы». | 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 |
| 75. | Учебная игра. |  | 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 | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 76. | Двухсторонняя игра |  | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | 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 |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 77. | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |  | Знать правила безопасности при выполнении физических упражнений | 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, |
| 78. | ***Элементы игры в волейбол*.**  Верхняя прямая передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. |  | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | 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, |
| 79. | Приёмы мяча различным способом. |  | Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас | 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 |
| 80. | Совершенствование техники выполнения верхней прямой передачи мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения, приёмов мяча различным способом. |  | Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас | 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 |
| 81. | Учебная игра в волейбол |  | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | 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 |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 82. | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». |  | Уметь отрабатывать навыки прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание». | 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 |
| 83. | Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание». |  | Уметь отрабатывать навыки прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание». | 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 |
| 84. | Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание». |  | Уметь отрабатывать навыки прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание». | 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 |
| 85. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | Уметь отрабатывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 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 |
| 86. | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | Уметь отрабатывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 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 |
| 87. | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | Уметь отрабатывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 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 |
| 88. | Эстафета 4х200 с передачей эстафетной палочки |  | Уметь технически правильно передавать эстафетную палочку | 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 |
| 89. | Совершенствование техники выполнения эстафетного бега |  | Уметь технически правильно передавать эстафетную палочку | 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 |
| 90. | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. |  | Уметь отрабатывать навык бега и прыжка в длину с места | 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 |
| 91. | Бег 60 м на результат. Толкание набивного мяча весом 3кг на результат со скачка. |  | Уметь отрабатывать навык бега 60 м, толкания набивного мяча | 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 |
| 92. | Бег 100 м на результат. Бросок набивного мяча из-за головы из исходного положения, сидя ноги врозь. |  | Уметь отрабатывать навык бега и броска набивного мяча из-за головы из исходного положения, сидя ноги врозь | 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 |
| 93. | Метание малого мяча на дальность. |  | Уметь отрабатывать навык метания малого мяча на дальность | 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 |
| 94. | Совершенствование техники выполнения метания малого мяча на дальность. |  | Уметь отрабатывать навык метания малого мяча на дальность | 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 |
| 95. | Закрепление техники выполнения метания малого мяча на дальность. |  | Уметь отрабатывать навык метания малого мяча на дальность | 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 |
| 96. | Бег 300м. «Челночный бег» 3Х10 |  | Уметь технически правильно выполнять бег 30 м, «челночный бег», 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, |
| 97. | Кроссовый бег 1000м (д), 1200м (м). |  | Уметь использовать кроссовый бег в соревновательной деятельности | 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, |
| 98 | Полоса препятствий на дистанции 100 м. |  | Уметь преодолевать полосу препятствий | 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 |
| 99 | Совершенствование техники выполнения полосы препятствий на дистанции 100 м. |  | Уметь преодолевать полосу препятствий | 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 |