

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
МАОУ «СШ № 3»  
Хел /Е.А.Харитонов/

«21» 08 2023 г.



Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Средняя школа № 3»  
городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 9 «А» КЛАССА  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Составитель:  
Медведев Павел Юрьевич

Год составления программы: 2023 г.

Рассмотрено на заседании МО учителей  
социально-культурных наук  
Протокол № 2 28 августа 2023 г.  
Руководитель МО

Л.И. /Ю.А. Подольская/

2023 - 2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для учащегося 9 «А» класса составлена на основе адаптивных основных образовательных программ для детей с умственной отсталостью.

В основу адаптации положены рекомендации, данные в «Программе по физической культуре для специальных общеобразовательных школ» под редакцией В.В. Воронковой. Москва. Владос. 2017 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599). Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. Приказ Министерства образования и науки РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п (Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии). Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «СШ №3», реализующая ФГОС о УО (ин) вариант 1, разработанной с учетом примерной АООП.

Данная рабочая программа по физической культуре, для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направлена на укрепление здоровья ребёнка, совершенствование его физического развития, формирование у него общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие его личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития учащегося, испытывающего трудности в процессе обучения.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение ФК в 9 классе выделяется 68 часов (по 2 часа в неделю, 34 учебных недели).

Основная **цель** программы – разностороннее развитие личности обучающегося, формирование у него целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и умственных возможностей ребёнка с нарушением интеллекта.

Учитывая особенности данной категории учащегося, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышение работоспособности учащегося;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- приобретать знания в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре;
- развивать чувство темпа и ритма, координации движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усваивать обучающимся речевой материал, используемый учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталого учащегося носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности ребёнка с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающийся должен проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенности учащегося.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

В 9 классе на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученик смог овладеть основой двигательных умений и навыков и включился в произвольную деятельность

## **Планируемые результаты**

Урок физкультуры активно содействует формированию положительных качеств личности учащегося. Коррекционная сторона урока имеет решающее значение в образовательном процессе: благодаря этой работе повышается работоспособность, увеличивается устойчивость внимания, понижаются трудности восприятия, улучшается пространственное восприятие, развивается и совершенствуется наблюдательность, память, воображение, речь, логическое мышление, умение анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и зависимости, делать выводы - все эти планируемые результаты придают еще и воспитывающую направленность учебной деятельности.

## **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России.

### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, способности и готовности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- разрабатывание содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности и формулирование задачи, рациональное планирование режима дня и учебной недели;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к самостоятельной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

**Личностные универсальные учебные действия:** формировать стартовую мотивацию к изучению нового: развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения, принятие и осмысление учебной роли; развивать навыки сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развивать этические чувства.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** формировать навыки работы в группе, сохранять доброжелательные отношения друг другу, слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, организовывать и осуществлять совместную деятельность, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Познавательные универсальные учебные действия:** объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная

физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи, уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр, уметь показать технику выполнения упражнений.

**Регулятивные универсальные учебные действия:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

### Распределение учебного материала по разделам программы

№ п\п	Тема	Количество часов
	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
1	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Волейбол	12
3	Легкоатлетические упражнения	14
4	Кроссовая подготовка	12
5	Баскетбол	18
	<b>Общее число часов</b>	<b>68</b>

### Содержание программы

#### Лёгкая атлетика.

Ходьба. Техника спортивной ходьбы. Передвижение спортивной ходьбой. Ходьба с наклонами. Ходьба с приседаниями. Ходьба «змейкой» в колонне. Спортивная ходьба по дистанции. Ходьба с изменением ширины шага. Ходьба с изменением частоты шага. Продолжительная ходьба 20-30мин. в различном темпе.

Бег. Высокий старт и стартовый разбег. Старты из различных положений. Бег на время 60м. Повторные ускорения 5х40м. Медленный бег до 6 мин. Бег 80м с преодолением 3-4 препятствий. Кроссовый бег 400м. Встречная беговая эстафета.

Прыжки. Запрыгивание на препятствие высотой 40см. Выпрыгивание вверх толчком одной ноги. Прыжки через скакалку до 1мин. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40см). Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки с разбега на результат.

Метание. Броски набивного мяча 2 кг двумя руками снизу. Броски набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы. Толкание набивного мяча 2 кг одной рукой на дальность. Метание малого мяча из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Метание малого мяча в цель.

Выполнять переход через планку в прыжках в высоту; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места.

### **Подвижные и спортивные игры.**

*Подвижные игры.* «Пустое место», «Перестрелка», «Слушай сигнал», «Мяч капитану», «Стрелки», «Кто точнее», «Догони ведущего», «Линейные эстафеты», «Ловкие и меткие», «Перебросить в круг».

*Спортивные игры.* Баскетбол. Бег с изменением направления движения. Бег с изменением скорости движения. Бег с внезапной остановкой. Ловля мяча двумя руками в движении. Штрафные броски по кольцу. Бег с ускорением 10м – поднять мяч и вернуться обратно. Выпрыгивания вверх толчком двух ног у кольца. Остановка прыжком после бега. Остановка прыжком после ведения мяча. Сочетание приёмов: ведение мяча – остановка – передача мяча. Эстафета с передачами мяча. Эстафета с ведением мяча. Передачи мяча «змейкой» в шеренгах.

Волейбол. Высокие передачи мяча двумя руками из-за головы. Броски и ловля мячей в двух шеренгах «змейкой». Низкие передачи мяча двумя руками сверху над собой. Передачи мяча двумя руками сверху над собой средней высоты. Высокие передачи мяча двумя руками сверху над собой. Одиночная передача мяча партнёру двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача в парах. Нижняя прямая подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.

### **Критерии оценки результатов обучающегося.**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 9 классе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей. На уроке учащийся оценивается по мере выполнения заданий, предложенных учителем в соответствии с уровнем физического развития.

По мере прохождения учебного материала два раза в год (в сентябре и мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по облегченным нормативам: бег 30-60м, прыжок в

длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, метание малого мяча на дальность.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. «Программы для специальных(коррекционных)общеобразовательных школ VIII вида. Воронкова В.В.,Москва,Владос,2017 г.
2. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
3. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». Кузнецов В.С., Колдницкий Г.А., Владос, 2014г.
4. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности». Ланда Б. Х., Советский спорт, 2014 г.
5. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». Менхин Ю.В., Феникс, 2012 г.
6. «Физическая культура от 3 до 18 лет». Курнешова Л.Е., Школьная книга, 2016 г.
7. «Хрестоматия по физической культуре». Матвеев А.П., Радиософт, 2012 г.
8. «Энциклопедия физической подготовки в школе».Федотов М., Олма-Пресс, 2009г.



## Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№ уро-ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся		Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
				универсальные учебные действия	предметные знания			9 А	
								План	Факт
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Урок усвоения новых знаний	Низкий старт <i>30 м.</i> Бег по дистанции ( <i>60–70 м.</i> ). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Без домашнего задания		
2		Урок актуализации знаний и умений	Низкий старт <i>30 м.</i> Бег по дистанции ( <i>60–70 м.</i> ). Эстафетный бег. ОРУ. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Специально- беговые упражнения		
3		Комбинированный урок	Низкий старт <i>30 м.</i> Бег по дистанции ( <i>60–70 м.</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Бегать с высокого старта		
4		Урок	Бег на результат ( <i>60 м.</i> ).		Уметь пробежать с	Оценива-	ОРУ		

		контроля знаний и умений	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	действий. <b>Познавательные:</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	максимальной скоростью 60 м.	ние норматива.			
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Урок усвоения новых знаний	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 12–13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Выполнять прыжок с места		
6		Урок систематизации и обобщения	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 12–13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Бегать с ускорением		
7		Урок контроля знаний и умений	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать на дальность.	Оценочные нормативы.	Выполнять прыжок с места		
8	Бег на средние дистанции .	Урок коррекции знаний умений и навыков	Бег (1500 м, 2000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь пробегать дистанцию 2000 метров.	Текущий	Бегать 5 минут		

**Кроссовая подготовка 6 часов**

9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Урок усвоения новых знаний	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических</li> </ul>	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 5 минут		
10		Урок актуализации знаний и умений	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 5 минут		
11		Урок комплексного применения знаний и умений	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 6 минут		
12		Урок систематизации и обобщения	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 8 минут		
13		Урок актуализации знаний и умений	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 9 минут		
14		Урок	Бег 2000 м(д) 3000 м (ю).		Уметь в	Оценива-	Бегать 9		

		контроля знаний и умений	Развитие выносливости. ОРУ. Спортивные игры.	упражнений. <b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики.	равномерном темпе бегать до 17 мин.	ние норматива.	минут		
<b>Гимнастика 12 часов</b>									
15	Висы. Строевые упражнения.	Урок усвоения новых знаний	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
16		Урок актуализации знаний и умений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		

			ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.						
17		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
18	Опор- Урок контроля знаний и умений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		Оценка выполнения упражнений.	Выполнять подтягивание на перекладине			

19	ный прыжок.	Урок актуализации знаний и умений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыгать вверх на двух ногах		
20		Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок .	Текущий	Прыгать вверх на двух ногах		
21		Комбинированный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		<p><b>Личностные:</b></p> <p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям</p>	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыгать вверх на двух ногах	

22		Урок контроля знаний и умений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	гимнастикой с основами акробатики.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники опорного прыжка.	Выпрыгивание вверх с полного приседа		
23	Акробатика, лаза-нье.	Урок усвоения новых знаний	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Выполнять кувырок вперед		
24		Урок актуализации знаний и умений	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Выполнять прыжки со скакалкой		
25		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Выполнять кувырок вперед		

			способностей						
26		Урок контроля знаний и умений	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	Выполнять кувырок назад		
<b>Спортивные игры 30 часов</b>									
27	Волейбол.	Урок усвоения новых знаний	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять выпрыгивание вверх с полного приседа		
28		Урок актуализации знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	ОРУ		



			координационных способностей.						
29		Урок систематизации знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно-игровых заданиях.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
30	Урок контроля знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Выполнять приседание		
31	Урок актуализации знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону.			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять приседание		

			Развитие координационных способностей.	цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;					
32		Урок актуализации знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.  <b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять ОРУ для рук		
33		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.  <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять поднимание туловища из и.п лежа на спине		
34		Урок контроля знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические	Оценка техники приема мяча двумя руками	Выполнять поднимание туловища из и.п лежа на спине		

			Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	приемы.	снизу в парах.			
35		Урок актуализации знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выпрыгивание вверх с полного приседа		
36		Урок контроля знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Выполнять прыжки со скакалкой		

37		Урок комплексного применения знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять приседание		
38		Урок контроля знаний и умений	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники нападающего удара.	Выполнять упражнение на пресс		
39	Баскетбол.	Урок усвоения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в	<b>Регулятивные:</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущий	Выполнять упражнение на пресс		

			прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.					
40		Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущий	Выполнять упражнение на пресс		
41		Урок комплексного применения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам;	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	ОРУ для рук		
42		Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	участие в соревновательных игровых заданиях; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действий. <b>Коммуникативные:</b> - уметь	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		

				задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.					
43	Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча различными способами.	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
44	Урок комплексного применения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять прыжки вверх на двух ногах с полного приседа			
45	Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы, проявлять положительные качества личности и	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять прыжки вверх на двух ногах с полного приседа			
46	Урок актуализа-	Сочетание приемов передвижений и остановок		Уметь играть в баскетбол по	Текущий	Выполнять прыжки на			

		ции знаний и умений	игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2 3Х3. Учебная игра.	управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		месте		
47		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2 3Х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Поднимание ног в угол		
48		Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2 3Х3. Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	Поднимание ног в угол		
49		Урок комплекс-	Сочетание приемов передвижений и остановок		Уметь играть в баскетбол по	Текущий	Выполнять сгибание и		

		ногоприменения знаний и умений	игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4X4 3X3. Учебная игра.		упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		разгибание рук в упоре лежа		
50		Урок комплексного применения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4X4 3X3. Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять упражнение на пресс		
51		Урок усвоения новых знаний	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять упражнение на пресс		
52		Урок контроля	Сочетание приемов передвижений и остановок		Уметь играть в баскетбол по	Оценка техники	Выполнять вис на		



		знаний и умений	игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	передачи мяча в тройках со сменой мест.	согнутых руках		
53		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
54		Комбинированный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Текущий	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
55		Урок актуализации знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять	Текущий	Выполнять прыжки вверх на двух ногах		

			плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		технические приемы.				
56		Урок контроля знаний и умений	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.	Оценка техники штрафного броска.	Выполнять ОРУ		

**Кроссовая подготовка 6 часов**

57	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Урок комплексного применения знаний и умений	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега.  <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 5 минут		
58		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Текущий	Бегать 7 минут		
59		Урок комплексного применения	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		Уметь в равномерном темпе бегать до	Текущий	Бегать 8 минут		

		е-ния знаний и умений	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.	15 мин.					
60		Урок актуализации знаний и умений	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 8 минут			
61		Комбинированный урок	Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку.	Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Текущий	Бегать 9 минут			
62		Урок контроля знаний и умений	Бег 3000 м.(ю) 2000 м (д) по пересеченной местности. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Уметь в равномерном темпе бегать до 17 мин.	Оценивание норматива.	Бегать 10 минут			

#### Легкая атлетика 6 часов

63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Урок усвоения новых знаний	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (60–70 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Регулятивные:</b> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Бегать с высокогоста рта			
64		Урок актуализации знаний и умений	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (60–70 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Выполнять специально- беговые упражнения			

			качеств.	оценку.					
65		Урок систематизации обобщения знаний и умений	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (60–70 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Выполнять специально- беговые упражнения		
66		Урок контроля знаний и умений	Бег на результат (60 м). ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Оценивание норматива.	Выполнять ОРУ		
67	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Урок комплексного применения знаний и умений	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивания». Метание мяча (150 г) на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Выполнять прыжки со скакалкой		
68		Урок контроля знаний и умений	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов способом «перешагивания». Метание мяча (150 г) на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Метание мяча на дальность Оценивание норматива.	Выполнять выпрыгивание вверх с полного приседа		