

СОГЛАСОВАНО  
с зам. директора по УВР  
Мамс Самсонова Л.А.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ровненская  
средняя общеобразовательная школа

Адаптированная  
рабочая программа  
учебного предмета  
Физическая культура  
7 класс

Разработал  
Учитель физической культуры  
Беляев Валерий Леонидович

с. Ровное 2018 г.

**Пояснительная записка к адаптированной рабочей программе по предмету физическая культура в 7 классе.**

Программа по физической культуре для обучающихся У-1Х-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) и I—IV классов.

**цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи реализуемые в ходе уроков физической культуры:**

воспитание интереса к физической культуре и спорту;  
овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;  
коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;  
— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Курс «Физическая культура» в 7 классе изучается из расчёта 3 ч в неделю, 35 недель, 105 ч,

Промежуточная аттестация в 7 классе проводится в конце учебного года в форме практической сдачи нормативов: подтягивание; бег 60м; бег 1500м.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

Уче бна я нед еля	Да та	№ урок а	Раздел (кол-во часов) Тема урока	Универсальные учебные действия					контроль	примечание
				предметные	личностные	Метапредметные умения				
						коммуникативные	познавательные	регулятивные		
1четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)										
		1	Инструктаж по ТБ. на уроках л/а. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	знать и соблюдать правила поведения и т/б, раскрывать понятие «режим дня», составлять индивидуальный комплекс у/г	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя	использовать общие приемы решения поставленных задач	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (11ч)										
		2	Высокий старт. Бег с ускорением (50–60 м). Учёт подтягивания. Равномерный бег.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Подтягивание м: 8-6-3 д: 19-15-5	
		3	Скоростной бег 60 м. Бег с ускорением. Бег на результат 30 м.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Бег 30м м: 4.8-5.6-5.9 д: 5.0-6.0-6.2	

			Равномерный бег.							
	4	Скоростной бег до 40- 60 м. Челночный бег 3 по 10. Равномерный бег.	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	договариваться и приходить к общему решению	выделять и формулировать познавательные задачи	В процессе освоения и устранять характерные ошибки	Текущий		
	5	Скоростной бег до 40- 60 м. Челночный бег 3 по 10 на результат. Равномерный бег.	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	оценивать правильность выполнения учебных задач	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Челночный бег 3по10 м:8.3-9.0-9.3 д: 8.7-9.5-10.0		
	6	Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	проявлять выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	Бег 60м. м: 9.4-10.2 - 11.0 д: 9.8-10.4-11.2		
	7	Прыжок в длину с разбега на результат Метание мяча 150 г с 3.5 шагов разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч 150г	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	формулировать собственное мнение и позицию	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	оценивать правильность выполнения действий	Прыжок в длину с разбега м: 3.80-3.50-2.90 д: 3.50-3.00-2.40		
	8	. Метание мяча 150г с разбега	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч 150	ориентироваться на понимание	Взаимодействовать со	ставить и формулировать	оценивать правильность	Метание мяча 150г		

		на результат. Равномерный бег.	г	причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	проблемы, ориентироваться в способах их решения	выполнения действий	м:39-31-23. д: 26-19-16	
	9	Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча. Равномерный бег.	<b>Уметь бросать</b> на дальность набивной мяч	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	самостоятельно планировать пути достижения целей	оценивать правильность выполнения действий		
	10	Прыжок в длину с места на результат. Бросок набивного мяча.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы, обращаться за помощью	владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий	оценивать правильность выполнения двигательных действий	Прыжок в длину с места. м: 2.05-1.70-1.50 д: 2.00-1.60-1.40	
	11	Бросок набивного мяча на результат. Равномерный бег 15 мин (д) 20 мин (м)	<b>Уметь бросать</b> на дальность набивной мяч	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы, обращаться за помощью	ставить и формулировать учебные задачи	оценивать правильность выполнения измерений	Бросок набивного мяча м: 5.65-4.35-3.55 д: 5.00-4.15-3.50	

	12	Бег 1500 м. на результат.	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения	оценивать правильность выполнения действий	Бег 1500 м: м: 7.00-7.30-8.00 д: 7.30-8.00-8.30	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч.)</b>									
	13	Инструкция по ТБ на уроках С/И Передвижение игрока. Передачи мяча на месте.	Уметь выполнять правильно технические действия в баскетболе.	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выделять учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия		
	14	Передвижение игрока. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь, выполнять правильно технические действия в баскетболе.	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Оценка остановки прыжком	
	15	Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением игрока.	Уметь выполнять правильно технические действия в баскетболе.	принимать оперативное решение	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия,	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	

		Ведение мяча с сопротивление м.				устранять ошибки			
	16	Передача мяча двумя от груди в движении с пассивным сопротивление м игрока. Ведение мяча с сопротивление м.	Уметь выполнять правильно технические действия в баскетболе.	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	планировать свои действия	Оценка ведения с сопротивлением	
	17	Передача мяча со сменой мест. Броски по кольцу после ловли. Передача одной от плеча	Уметь выполнять элементы б/б	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Оценка техники броска по кольцу после ловли.	
	18	Бросок мяча одной от плеча с места с сопротивление м. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	19	Бросок мяча одной от плеча с места с сопротивление м. Учебная	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	уметь работать в команде		

		игра.								
	20	Учебная игра в баскетбол	Уметь выполнять правильно технические действия в баскетболе.	осуществлять самоконтроль	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	анализировать двигательные действия, устранять ошибки			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6ч)</b>										
	21	Стойки игрока. Техника Передвижения в в/б	овладеть стойками игрока. описывать и выполнять основные способы передвижения	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	использовать приемы решения поставленных задач	контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности			
	22	Передача мяча сверху и приём снизу на месте и после перемещения	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые учебные задачи	контролировать свои действия	Текущий		
	23	Передача мяча сверху и приём снизу на месте и после перемещения	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	контролировать свои действия	Текущий		



	24	Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущий	
	25	Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
	26	Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	владеть основными приемами игры в волейбол.	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Оценка техники передачи мяча сверху	
<b>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)</b>									

		27	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физич развития и физической подготвленности, пользоваться таблицами показателей ЧСС, вести дневник самонаблюдения	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения	ставить вопросы, обращаться за помощью	ставить и формулировать учебные задачи	оценивать правильность выполнения измерений		
--	--	----	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------------	--	--

**2 четверть.**

**Знания о физической культуре. Страницы истории. 1ч**

		28	Олимпийское движение в России, СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	- знать историю возникновения и формирования Олимпийского движения в России (СССР).	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой	проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (18ч.)</b>										
		29	Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперед и	Знать инструкцию по ТБ	изучать историю гимнастики	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	ставить новые задачи	контролировать свои действия		

			назад.							
		30	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат(д	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	осуществлять самостраховку	Текущий	
		31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат(д	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	осуществлять самостраховку	Текущий	
		32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат(д	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать т/ б	Оценка техники акробатических элементов	

		33	Стойка на голове согнув ноги (м) «Мост» из положения стоя (д) Лазанье по канату в два приема	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
		34	Стойка на голове согнув ноги (м) «Мост» из положения стоя (д) Лазанье по канату в два приема	Уметь выполнять акробатические упражнения	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Текущий	
		35	Стойка на голове согнув ноги (м) «Мост» из положения стоя (д) Лазанье по канату в два приема	Уметь выполнять акробатические упражнения	максимально проявлять свои физические способности	формулировать, отстаивать свое мнение	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Оценка техники. Стойка на голове (м). «Мост»(д).	

		36	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в три приема. Упр-я на гимнастическом бревне	Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации, лазать по канату	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обсуждать содержание и результаты	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущий	
		37	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату на расстояние.	Уметь лазать по канату	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий	грамотно излагать собственную точку зрения	овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений	организовывать учебное сотрудничество	Учет лазанье по канату на расстояние 6-5-3м	
		38	Акробатическая комбинация на оценку. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	владеть умениями выполнения прикладных упражнений	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка техники акробатической комбинации.	
		39	Подъем переворотом: толчком двумя (м) Махом одной толчком другой (д).	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	овладеть знаниями о роли и значении лечебной и коррекционной физической культуры	планировать и регулировать свою деятельность	Текущий	

	40	Подъем переворотом: толчком двумя (м) Махом одной толчком другой (д).	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упр-ий для глаз	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
	41	Подъем переворотом: толчком двумя (м) Махом одной толчком другой (д). Подтягивание в висе (учёт)	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений	организовывать учебное сотрудничество	Учет подтягивания м: 8-6-3 д: 19-15-8	
	42	Подъем переворотом в упор: толчком двумя (м) Махом одной толчком другой (д).	Уметь выполнять упражнения в висе	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка техники подъема переворотом	
	43	Опорный прыжок: Прыжок согнув ноги (м) Прыжок ноги врозь (д)	Уметь выполнять опорный прыжок	проявлять интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности	Текущий	

		44	Опорный прыжок: Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость)	Уметь выполнять опорный прыжок	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Учет гибкость м: +9-+6-+2 д: +18-+11-+6	
		45	Опорный прыжок: Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (пресс)	Уметь выполнять опорный прыжок	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Учет пресс: м: 22-19-16. д: 20-17-14.	
		46	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (м) Прыжок ноги врозь (д) (козел в ширину)	Уметь выполнять опорный прыжок	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка техники опорного прыжка	
	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (1ч)</b>									
		47	Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	уметь работать в команде		

					действий				
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)</b>									
	48	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Оздоровительные формы занятий в режиме дня	выполнять дыхательные упражнения. раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, демонстрировать технику выполнения упр-ий для глаз	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упр-я для глаз	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики	организовывать учебное сотрудничество		
<b>3 четверть Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия) (1ч)</b>									
	49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Уметь организовывать и планировать самостоятельные занятия	уметь организовывать свою деятельность	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (25ч.)</b>									



		50	Инструктаж по ТБ на уроках л/п. выбор лыжного инвентаря	Знать инструкцию по ТБ	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, обсуждать услышанное	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
		51	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействова ть со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности	Текущий	
		52	Попеременный двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействова ть со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Текущий	
		53	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействова ть со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка техники поперемен ного двухшажно го хода	

	54	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействова ть со сверстниками при проведении эстафет	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Оценка техники. одновремен ного двухшажно го хода	
	55	Передвижени е на лыжах до 4 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Текущий	
	56	Одновременн ый одношажный ход. Одновременн ый бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять самостоятельнос ть, активность	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность		
	57	Одновременн ый одношажный ход. Одновременн ый бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействова ть со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Текущий	

		58	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять интерес к новому учебному материалу	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	определять режим индивидуальной нагрузки	Оценка техники. одновременного бесшажного хода	
		59	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	регулировать физическую нагрузку	Оценка техники. одновременного одношажного хода	
		60	Передвижение на лыжах до 4 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущий	
		61	Игры на лыжах «гонки с преследованием» «гонка с выбыванием»	Уметь играть в игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	формулировать познавательные выделения задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	

		62	Повороты в движении. Повороты на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		
		63	Повороты в движении. Повороты на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах	владеть способами спортивной деятельности	проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам	использовать общие приёмы решения задач	проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе	Текущий	
		64	Повороты в движении. Повороты на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка техники поворота на месте махом	
		65	Повороты в движении. Повороты на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Оценка поворота в движении.	
		66	Передвижение на лыжах до 4 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	уметь организовывать свою деятельность	обсуждать содержание совместной деятельности	планировать формы занятий	организовывать места занятий	Текущий	

	67	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять спуски и подъемы	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		
	68	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять спуски и подъемы	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	69	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять спуски и подъемы	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Оценка: преодоления бугров и впадин при спуске	
	70	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять спуски и подъемы	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка подъема скользящим шагом	
	71	Передвижение на лыжах до	Уметь применять	проявлять навыки	взаимодействовать со	ставить новые задачи	выбирать действия в	Текущий	

		4 км	лыжные хода на дистанции	сотрудничества в разных ситуациях	сверстниками при проведении подвижных игр		соответствии с поставленной задачей		
	72	Игры на лыжах «гонки преследования» «пройди ворота»	Уметь играть в игры на лыжах	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
	73	Прохождение дистанции 2 км на время	Уметь проходить дистанцию на время	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	2 км м:13.00-14.00-14.30 д:14.00-14.30-15.00	
	74	Игры на лыжах «гонки преследования» «пройди ворота»	Уметь играть в игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. С/И баскетбол 4ч</b>									
	75	Броски по кольцу после ведения с сопротивлением. Повороты на месте	Уметь выполнять элементы б/б	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	

	76	Броски по кольцу после ведения с сопротивлением. Повороты на месте	Уметь выполнять элементы б/б	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	планировать свои действия	Текущий	
	77	Броски по кольцу после ведения с сопротивлением. Повороты на месте	Уметь выполнять элементы б/б	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	планировать свои действия	Оценка броска по кольцу после ведения с сопротивлением	
	78	Двусторонняя игра в б/б		проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия	соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки		
<b>Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)</b>									
	79	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	описывать и выполнять комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры	планировать и регулировать свою деятельность		

**4 четверть**
**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)**

		80	Комплексы упражнений для развития координации движений.	выполнять упр-я для развития равновесия в статическом и динамическом режиме	проявлять интерес к новому учебному материалу	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении координации движений	организовывать учебное сотрудничество		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол 8ч.</b>										
		81	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей		
		82	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Текущий	
		83	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча	Уметь выполнять элементы	проявлять навыки сотрудничества в разных	взаимодействовать со сверстниками в процессе	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Текущий	



			сверху двумя. Нижняя прямая подача	волейбола	ситуациях	освоения игровых приемов и д				
	84	Стойка и передвижение игрока. Переда ча мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать об щие приёмы решения задач	уважать соперника	Учет передачи мяча сверху двумя м: 14-12-10 д: 12-10-8		
	85	Передача мяча сверху и прием снизу двумя. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать об щие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий		
	86	Передача мяча сверху и прием снизу двумя. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать об щие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий		

	87	Передача мяча сверху и прием снизу двумя. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Учет нижней прямой подачи м: 5-4-3. д: 5-4-3.	
	88	Учебная игра в волейбол		проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 14ч. Волейбол 2ч.</b>									
	89	Инструктаж по ТБ. на уроках л/а. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать правила ТБ на уроках л/а.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
	90	Прыжок в высоту способом	Уметь прыгать в высоту способом	проявлять учебно-познавательный	обращаться за помощью, формулировать	выявлять и устранять характерные	планировать свои действия	Текущий	

		«перешагивание»	перешагивание	интерес к новому учебному материалу	свои затруднения	ошибки			
	91	Учет прыжка в высоту способом «перешагивание»	Уметь прыгать в высоту способом перешагивание	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	м: 1.25-1.15-1.10 д: 1.10-1.00-90	
	92	Бросок набивного мяча на результат. Равномерный бег.	<b>Уметь</b> бросать на дальность набивной мяч	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	Бросок набивного мяча м:5.65-4.35-3.55 д: 5.00-4.15-3.50	
	93	Прыжок в длину с места. Подтягивание (промежуточный контроль.) Равномерный бег.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	Учет подтягивания м: 8-6-3. д:19-15-8.	

	94	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3 по 10. Равномерный бег	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места, пробегать Челночный бег	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упр-ий	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Прыжок в длину с места м:2.05-1.70-1.50 д: 2.00-1.60-1.40	
	95	Челночный бег 3 по 10 на результат. Равномерный бег.	<b>Уметь</b> пробегать Челночный бег	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упр-ий	анализировать двигательные действия	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Челночный бег 3 по 10. м:8.3-8.6-9.3 д:8.7-9.6-10.0	
	96	Высокий старт. Бег с ускорением (50–60 м). Равномерный бег.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упр-ий	выявлять и устранять характерные ошибки	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Текущий	
	97	Скоростной бег до 60 м. Бег с ускорением. Бег на результат 30 м.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с высокого старта	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	планировать свои действия	Бег 30м м: 4.8-5.2-5.9 д: 5.0-5.4-6.2	

			Равномерный бег.							
	98	Скоростной бег до 40- 60 м. Бег с ускорением (50–60 м) Равномерный бег.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий		
	99	Бег на результат 60 м. (промежуточный контроль.) Равномерный бег.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 60: м: 9.5-10.2-11.0 д:9.8-10.4-11.2		
	100	Метание мяча 150 г на дальность с 3,5 шагов разбега. Равномерный бег.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч 150г	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Текущий		

		10 1	Метание мяча 150 г с разбега на результат. Равномерный бег 15 мин (д) 20 мин (м)	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч 150 г	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Метание мяча (150 г) м:39-31-23. д:26-19-16	
		10 2	Бег 1500 м. (промежуточный контроль.)	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи,	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 1500м м: 7.00-7.30-8.00 д: 7.30-8.00-8.30	