

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
5 класс

Разработал
Учитель физической культуры
Беляев Валерий Леонидович

с. Ровное 2018 г.

Пояснительная записка к адаптированной рабочей программе по предмету физическая культура в 5 классе.

Программа по физической культуре для обучающихся У-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Основная 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 5 классе изучается из расчёта 3 ч в неделю, 35 недель, 105 ч,

Промежуточная аттестация в 5 классе проводится в конце учебного года в форме практической сдачи нормативов: подтягивание; бег 60м; бег 1000м.

5 класс. Тематическое планирование по физической культуре										
неделя	дата	№ урока	Раздел (кол-во часов) Тема урока	Универсальные учебные действия					контроль	примечание
				предметные	личностные	Метапредметные умения				
						коммуникативные	познавательные	регулятивные		
1 четверть Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)										
		1	Инструктаж по ТБ на уроках Л/А. Режим дня. Утренняя гимнастика	знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, раскрывать понятие «режим дня», составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	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 30–40 м. Равномерный бег.	Умеет бегать 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	
		3	Высокий старт. Скоростной бег 40 м. Учёт подтягивания	Умеет бегать с максимальной скоростью	проявлять учебно-познавательный интерес к новому	формировать собственное мнение и	планировать свои действия в соответствии с	вносить необходимые коррективы в двигатель	Подтягивание д:15-10-8 м: 6-4-3	

		ия. Равномерн ый бег		учебному материал у	позицию	твии с поставле нной задачей	ьное действие		
	4	Высокий старт. Скоростно й бег 40 м. Равномерн ый бег.	Уметь бегать с максимально й скоростью	ориентир оваться на пониман ие причин успеха в учебной деятельн ости	договар иваться и приходи ть к общему решени ю	выделят ь и формули ровать познават ельные задачи	В процесс е освоени я и устранят ь характер ные ошибки	Текущ ий	
	5	Высокий старт. Бег на результат 30 м. Равномерн ый бег.	Уметь пробегать с максимально й скоростью с высокого старта 30 м	ориентир оваться на пониман ие причин успеха в учебной деятельн ости, самоанал из и контроль результат а	взаимод ействова ть со сверстни ками в процесс е совмест ного освоени я легкоатл етическ их упражне ний	оценива ть правиль ность выполне ния учебных задач	выявляют ь и устранят ь характер ные ошибки в процесс е освоени я	Бег 30м м: 5.0- 5.56.3 д: 5.1- 5.7-6.4	
	6	Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерн ый бег.	Уметь пробегать с максимально й скоростью 60 м с высокого старта	проявляют ь выдержк у, самообла дание	взаимод ействова ть со сверстни ками в процесс е совмест ного освоени я легкоатл етическ их упражне ний	самосто ятельно выделят ь и формули ровать учебные задачи	соблюда ть правила безопасн ости, планиро вать свои действи я	Бег 60м м: 10.2- 10.8- 11.4 д: 10.4- 10.9- 11.6	
	7	Челночный бег 3по 10. на результат. Прыжок в длину с	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать челночным	ориентир оваться на пониман ие причин	формули ровать собствен ное мнение и	выделят ь учебные задачи, использ овать	оценива ть правиль ность выполне ния	Челноч ный бег м: 8.5- 8.8-9.7	

			разбега. Равномерн ый бег.	бегом	успеха в учебной деят-ти, самоанал из и контроль результат а	позицию	приемы решения поставле нных задач	действи й	д: 8.9- 9.3-10.1	
	8	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерн ый бег.	Уметь прыгать в длину с разбега	ориентир оваться на пониман ие причин успеха в учебной деят-ти, самоанал из и контроль	Взаимод ействова ть со сверстни ками, адекватн о восприн имать оценку учителя, учащихс я	ставить и формули ровать проблем ы, ориенти роваться в способа х их решения	оценива ть правиль ность выполне ния действи й	Прыжо к в длину с разбега м: 3.40- 3.00- 2.60 д: 3.00- 2.60- 2.20		
	9	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча на дальность	Уметь прыгать в длину с места, метать мяч на дальность	владеть знаниями об индивиду альных особенно стях физическ ого развития и физическ ой подготов ленности	взаимод ействова ть со сверстни ками в процесс е выполне ния тестовы х упражне ний	самосто ятельно планиро вать пути достиже ния целей	оценива ть правиль ность выполне ния действи й	, Прыжо к в длину с места м: 195- 180- 140 д: 185- 175-130		
	10	Метание мяча 150г с разбега на результат. Бросок набивного мяча.	Уметь метать мяч с разбега	владеть знаниями об индивиду альных особенно стях физическ ого развития и физическ ой подготов ленности	ставить вопросы , обраща ются за помощь ю	владеть способа ми организа ции и проведе ния разнооб разных форм занятий	оценива ть правиль ность выполне ния двигател ьных действи й	Метани е мяча 150г м:34- 27-20м д: 21- 17-14м		

	11	Бросок набивного мяча на результат. Равномерный бег 10 мин. (д)12 мин (м).	Уметь бросать 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: 4.30-3.50-3.00 д: 4.25-3.45-2.95	
	12	Бег 1000 м. на результат.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самооанализ 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 1000м м: 5.30-6.00-6.30 д: 6.00-6.30-6.50	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч.)									
	13	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выделять учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия		
	14	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача	Уметь, выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со	ориентироваться в разнообразии способов	выбирать действия в соответствии с поставле	Оценка техник и: стойки и передвижения	

			мяча двумя от груди на месте в парах.		материалу	сверстниками	решения задач	нными задачами		
		15	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя от груди на месте в парах с шагом.	Уметь выполнять правильно технические действия	принимать оперативно решение	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
		16	Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя от груди на месте в круге.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	планировать свои действия	Оценка техник и: ведения мяча	
		17	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
		18	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять навыки сотрудничества и оце-	взаимодействовать со сверстниками в процесс	ориентироваться в разнообразии спосо	вносить необходимые коррективы в двигател	Оценка техник и: броска двумя снизу в	

			снизу в движении.		нивать собственные результаты	выполнения освоения техники игровых приемов и действий	в решения задач	ьное действие	движений	
	19	Остановка прыжком. Бросок двумя от головы с места.	Уметь выполнять правильно технические действия	осуществлять самоконтроль	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Оценка техники: остановки прыжком		
	20	Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические действия в игре	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			
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6ч)										
	21	Правила Т.Б. при игре в волейбол. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в	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	Текущий		

		22	Стойки игрока. способы передвижения. Основные двигательные способности	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	ставить новые учебные задачи	контролировать свои действия	Текущий	
		23	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	описывать и выполнять основные способы передвижения	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	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя.	выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях. осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками	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	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя	осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя	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	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя.	выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях .осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения тех-ки игровых приемов и действий	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой (1ч)									
	27	Подготовка к занятиям физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль	характеризовать цель и назначение физкультминутки и физкультпауз. составлять инд. комплексы	проявлять интерес к новому учебному материалу	ставить вопросы , обращаются за помощью	самостоятельно планировать пути достижения целей	планировать свои действия		

	28	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр. Физическая культура (понятия)	- знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр	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		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (18ч.)									
	29	Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды	Знать инструкции по ТБ	изучать историю гимнастики	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	ставить новые задачи	контролировать свои действия		
	30	Кувырок вперед. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	осуществлять самоконтроль	Текущий	
	31	Кувырок вперед. Кувырок назад .ОРУ в движении	Уметь выполнять кувырки	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	осуществлять самоконтроль	Оценка кувырка вперед	

	32	Кувырок назад .ОРУ в движении	Уметь выполнять кувырки	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	Оценка кувырка назад	
	33	Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
	34	Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка стойки на лопатках	
	35	Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	максимально проявлять свои физические способности	формулировать, отстаивать свое мнение	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Оценка кувырка вперед и назад слитно	
	36	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из разученных	проявлять навыки сотрудничества и оце-	обсуждать содержание и результаты	ориентироваться в разнообразии способов	соотносить свои действия с планируемыми	Текущий	

		Упражнения на гимнастическом бревне	элементов	нивать собственные результаты		в решения поставленной задачи	результатами		
	37	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Упражнения на гимнастическом бревне	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий	грамотно излагать собственную точку зрения	овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
	38	Акробатическая комбинация из разученных элементов	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	владеть умениями и выполнения прикладных упражнений	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка акробатической комбинации	
	39	Вис согнувшись, вис прогнувшись Упражнения на гимнастическом бревне	осваивать смешанные висы	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физкультуры	планировать и регулировать свою деятельность	Текущий	
	40	Вис согнувшись, вис прогнувшись Упражнения на гимнастическом бревне	осваивать смешанные висы	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении и дыхательной гимнастики и упражнений для глаз	организовывать учебное сотрудничество	Оценка висов согнувшись и прогнувшись	

		41	Поднимание прямых ног в висе (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе	Уметь выполнять висы	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении и гибкости и координации движений	организовывать учебное сотрудничество	Подтягивание м: 6-4-3 д: 15-10-8	
		42	Поднимание прямых ног в висе (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе	оказывать страховку и помощь во время занятий	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка поднимания прямых ног в висе, смешанных висов.	
		43	Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись	описывать технику опорного прыжка	проявлять интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами и, соблюдать технику безопасности	Текущий	
		44	Опорный прыжок. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу(гибкость)	описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Учет гибкости м: +10-+7- +2 д: +15-+9- +4	

	45	Опорный прыжок. Подъём туловища за 30 сек(пресс)	описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Учет «Пресс» м: 20-17-14 д: 18-15-12	
	46	Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись на технику	выполнять опорный прыжок на результат	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка опорного прыжка 80-100см.	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (1ч)									
	47	двусторонняя игра в баскетбол		проявлять личные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	уметь работать в команде		
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)									
	48	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, демонстрировать технику выполнения упражнений	проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять	проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условия её реализации		

				й для глаз	упражнения для глаз					
--	--	--	--	------------	---------------------	--	--	--	--	--

3 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия) (1ч)

		49	Физическое развитие человека	измерять индивидуальные показатели	уметь организовать свою деятельность	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		
--	--	----	------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	---	---	---	--	--

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (25ч.)

		50	Инструктаж по ТБ на уроках л/п. Выбор лыжного инвентаря	знать историю лыжного спорта, подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, обсуждать услышанное	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
		51	Попеременный двухшажный . Одновременный бесшажный хода.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности	Текущий	
		52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка попеременного двухшажного хода	

	53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка одновременного бесшажного хода	
	54	Прохождение дистанции 2км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Текущий	
	55	Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъёмы и спуски	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Текущий	
	56	Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъёмы и спуски	проявлять самостоятельность, активность	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Текущий	

	57	Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъёмы и спуски	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Оценка спуска в основной стойке	
	58	Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъёмы и спуски	проявлять интерес к новому учебному материалу	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	определять режим индивидуальной нагрузки	Оценка подъёма «полуёлочкой»	
	59	Прохождение дистанции 2км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	регулировать физическую нагрузку	Текущий	
	60	Подвижные игры на лыжах	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	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	Торможение плугом. Поворот плугом	Уметь выполнять торможения и повороты	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	формулировать познавательные выделения и задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	62	Торможение плугом. Поворот плугом	Уметь выполнять торможения и повороты	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	63	Торможение плугом. Поворот плугом	Уметь выполнять торможения и повороты	владеть способамими спортивной деятельности	проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам	использовать общие приёмы решения задач	проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе	Оценка торможения «плугом»	
	64	Торможение плугом. Поворот плугом	Уметь выполнять торможения и повороты	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 поворота «плугом»	
	65	Прохождение дистанции 2км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способамими спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	

	66	Поворот переступание м в движении	Уметь выполнять повороты переступанием	уметь организовать свою деятельность	обсуждать содержание совместной деятельности	планировать формы занятий	организовывать места занятий		
	67	Поворот переступание м в движении	Уметь выполнять повороты переступанием	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	68	Поворот переступание м в движении	Уметь выполнять повороты переступанием	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	69	Поворот переступание м в движении	Уметь выполнять повороты переступанием	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка поворот переступанием в движении	
	70	Прохождение дистанции 2км (д) 3 км (м)	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
	71	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведе	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставле	Текущий	

		палок»		ях	нии подвижных игр		нной задачей		
	72	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении п/и	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	73	Прохождение дистанции 1 км на время.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Зачет 1 км м: 6.30-7.00-7.40 д: 7.00-7.30-8.10	
	74	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении п/и	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол(4ч)									
	75	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя.	осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения технико-игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
	76	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя.	осваивать комбинации по технике владения мячом	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать	выделять учебные задачи, использовать	планировать свои действия	Текущий	

					свои затруднения	риемы решения поставленных задач			
	77	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя.	осваивать комбинации по технике владения мячом	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	планировать свои действия	Оценка техники и передачи мяча сверху двумя руками	
	78	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры	выполнять и объяснять правила игры. овладевать терминологией	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия	соблюдать правила без-ти, выявлять и устранять типичные ошибки		
Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)									
	79	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	выполнять дыхательные упражнения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении и дыхательной гимнастики	организовывать учебное сотрудничество		
4четверть. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)									
	80	Комплексы упражнений для развития координации движений.	выполнять упражнения 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		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч)									

	81	Ведение мяча правой и левой. Ловля и передача мяча с перемещением	Уметь выполнять ведение и ловлю мяча	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	
	82	Ведение мяча правой и левой. Ловля и передача мяча с перемещением	Уметь выполнять ведение и ловлю мяча	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	Ведение мяча правой и левой. Ловля и передача мяча с перемещением	Уметь выполнять ведение и ловлю мяча	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Оценка ведения мяча правой и левой рукой	
	84	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача,	Уметь выполнять элементы техники	проявлять личностные качества в процессе игровой	управлять своими эмоциями	использовать общие приемы решения задач	уважать соперника	Текущий	

		ведение, бросок.		деятельно сти					
	85	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок.	Уметь выполнять элементы техники	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий	
	86	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок.	Уметь выполнять элементы техники	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий	
	87	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок.	Уметь выполнять элементы техники	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Оценка комбинации	
	88	Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде	Текущий	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 14ч. Баскетбол 1ч. Волейбол 1ч.									
	89	Инструктаж по ТБ на уроках Л/А Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать: Инструктаж по ТБ на уроках Л/А	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжко	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		

					вых упражне ний				
	90	Прыжок в высоту способом «перешагива ние»	Уметь выполнят ь прыжок в высоту.	проявлять учебно- познавате льный интерес к новому учебному материал у	обращат ся за помощ ю, формули ровать свои затрудне ния	выявляют ь и устранят ь характер ные ошибки	планиро вать свои действия	Текущ ий	
	91	Прыжок в высоту способом «перешагива ние»	Уметь выполнят ь прыжок в высоту.	проявлять учебно- познавате льный интерес к новому учебному материал у	обращат ся за помощ ю, формули ровать свои затрудне ния	выявляют ь и устранят ь характер ные ошибки	планиро вать свои действия	Текущ ий	
	92	Учет прыжка в высоту способом «перешагива ние»	демонстр ировать п рыжок в высоту способом «перешаг ивание» на результат	осваивать самостоят ельно упражнен ия для развития скоростно -силовых способнос тей	обращат ся за помощ ю, формули ровать свои затрудне ния	выявляют ь и устранят ь характер ные ошибки	владеть навыкам и контроля и оценки своей деятельн ости	Прыжо к в высоту м: 110- 100-85 д: 105- 95-80	
	93	Челночный бег 3по 10 Прыжок в длину с места. Равномерны й бег	Уметь прыгать в длину с места, бегать челночны м бегом	осваивать самостоя тельно упражнен ия для развития скоростн о- силовых способно стей	обращат ся за помощ ю, формули ровать свои затрудне ния	выявляют ь и устранят ь характер ные ошибки	владеть навыкам и контроля и оценки своей деятельн ости	Текущ ий	

	94	Челночный бег 3 по 10 на результат. Прыжок в длину с места. Равномерный бег	Уметь прыгать в длину с места, бегать челночным бегом	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Челночный бег м: 8.5-8.8-9.7 д: 8.9-9.3-10.1	
	95	Прыжок в длину с места на результат. Бросок набивного мяча..	Уметь прыгать в длину с места	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	анализировать двигательные действия	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Прыжок в длину с места м: 195-180-140 д: 185-175-130	
	96	Бросок набивного мяча на результат. Высокий старт.	Уметь бросать набивной мяч	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бросок набивного мяча м: 4.30-3.50-3.00 д: 4.25-3.45-2.95	
	97	Подтягивание (промежуточный контроль). Высокий	выполнять тесты подтягивание	проявлять навыки сотрудничества и оце-	обращаться за помощью, формулировать	выбирать наиболее эффективные	планировать свои действия	Подтягивание м: 6-4-3. д: 15-	

		старт. Скоростной бег 40 м.		нивать собствен- ные результат ы	свои затрудне ния	способы решения задач		10-8	
	98	Высокий старт. Скоростной бег 40 м. Равномерны й бег	Уметь бегать с максималь ной скоростью	формиро вать собствен ное мнение и позицию раскрыва ть внутренн ую позицию школьни ка	формиро вать собствен ное мнение и позицию	ориенти роваться в разнооб разии способо в решения поставле нной задачи	планиро вать свои действия в соответс твии с поставле нной задачей	Оценка техник и высоко го старта	
	99	Высокий старт. Бег на результат 30 м. Равномерны й бег	выполнять тесты (бег 30м)	прояв- лять максимал ьно физическ ие качества и оце- нивать собствен- ные результат ы	взаимод ействова ть со сверстни ками в процесс е совмест ного освоени я легкоатл етическ их упражне ний	ориенти роваться в разнооб разии способо в решения поставле нной задачи	выбират ь индивид уальный режим нагрузки	Бег 30м м: 5.0- 5.5-6.3 д: 5.1- 5.7-6.4	
	100	Бег на результат 60 м. (промежуточ ный контроль). Метание малого мяча на дальность Равномерны й бег	Уметь пробегать с максималь ной скоростью 60 м с высокого старта на результат	осваивать самостоя тельно упражнен ия для развития скоростн о- силовых способно стей	взаимод ействова ть со сверстни ками в процесс е совмест ного освоени я легкоатл етическ их упражне ний	выявлят ь и устранят ь характер ные ошибки	планиро вать свои действия	Бег 60м м: 10.2- 10.8- 11.4 д: 10.4- 10.9- 11.6	

		101	Метание мяча 150г с разбега на результат. Равномерный бег 10 мин. (д) 12 мин (м).	метать малый мяч на результат. осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	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 150г м: 34-27-20м д: 21-17-14м	
		102	Бег 1000 м. (промежуточный контроль).	Уметь бегать дистанцию 1000 м на результат	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 1000м м: 5.30-6.00-6.30 д: 6.00-6.30-6.50	