

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



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ровенская
средняя общеобразовательная школа

Адаптированная
рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
6 класс

Разработал
Учитель физической культуры
Беляев Валерий Леонидович

с. Ровное 2018 г.

Пояснительная записка к адаптированной рабочей программе по предмету физическая культура в 6 классе.

Программа по физической культуре для обучающихся У-1X-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 6 классе изучается из расчёта 3 ч в неделю, 34 недели, 102 ч,

Промежуточная аттестация в 6 классе проводится в конце учебного года в форме практической сдачи нормативов: подтягивание; бег 60м; бег 1500м.

Тематическое планирование по физической культуре 6(к) класс

не де ля	д а т а	№ ур ок а	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.Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	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 (40–50 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. бег с ускорением (40–50 м); Учёт подтягивания.	Умеет бегать с максимальной скоростью	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	Подтягивание м: 7-5-4 д: 17-14-9.	

	4	Высокий старт. Бег скоростной до 50 м. Равномерный бег.	Уметь 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	Бег 30 м на результат. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м	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	Бег 30м м: 4.9-5.8-6.0 д: 5.0-6.2-6.3	
	6	Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	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:9.8-10.4-11.1 д: 10.3-10.6-11.2	
	7	Прыжок в длину с разбега на результат.. Равномерный бег.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать челночным бегом	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: 3.60-3.30-2.70 д: 3.30-2.80-2.30	
	8	Челночный бег 3по10 на результат. Бросок	Уметь прыгать в длину с разбега	ориентироваться на понимание причин	Взаимодействовать со сверстниками,	ставить и формулировать проблем	оценивать правильность выполнения	Челночный бег 3по10 м: 8.3-9.0-9.3	

			набивного мяча. Равномерный бег.		успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ы, ориентироваться в способах их решения	ния действий	д:8.8-9.6-10.0	
	9	Бросок набивного мяча на результат. Прыжок в длину с места	Уметь прыгать в длину с места, метать мяч на дальность	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	Бросок набивного мяча: 4.55-4.15-3.85 д: 4.25-3.95-3.40		
	10	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с места на результат.	Уметь метать мяч с разбега	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы, обращаясь за помощью	владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий	оценивать правильность выполнения двигательных действий	Прыжок в длину с места м: 2.00-1.70-1.45 д: 1.90-1.65-1.35		

	11	Метание мяча 150г на результат. Равномерный бег 15 мин	Уметь бросать набивной мяч	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы, обращая за помощью	ставить и формулировать учебные задачи	оценивать правильность выполнения измерений	Метание мяча 150г м: 36-29-21. д: 23-18-15	
	12	Бег 1500 м. на результат.	Уметь бегать на дистанцию 1500	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 1500 м м: 7.30-7.50-8.10 д: 8.00-8.20-8.40	
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	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Уметь, выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать	ориентироваться в разнообразии способов	выбирать действия в соответствии с	Текущий	

			Остановка двумя шагами.			со сверстник ами	в решения задач	поставле нными задачам и		
	15	Ведение мяча с изменением направлени я и высоты отскока. Остановка двумя шагами.	Уметь выполнять правильно технические действия	принимат ь оперативн о решение	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	ставить новые задачи, анализи ровать двигател ьные действи я, устранят ь ошибки	выбират ь действи я в соответс твии с поставле нными задачам и	Оценка остановк и двумя шагами		
	16	Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя от груди в парах на месте и в движении.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материал у	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	ориенти роваться в разнооб разии способо в решения задач	планиро вать свои действи я	Текущий		
	17	Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя от груди в парах на месте и в движении.	Уметь выполнять правильно технические действия	осущест влять самоконт роль	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	планиро вать свои действи я в соответс твии с поставле нной задачей	анализи ровать двигател ьные действи я, устранят ь ошибки	Оценка броска мяча		

	18	Броски мяча в кольцо после ведения. Передача мяча в движении парами	Уметь выполнять правильно технические действия	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	Текущий	
	19	Броски мяча в кольцо после ведения. Передача мяча в движении парами	Уметь выполнять броски и передачи мяча	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	использовать общие приемы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка техники: броска мяча в кольцо после ведения.	
	20	двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять броски и передачи мяча	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 и приём снизу	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	Передвижения игрока. Передача мяча сверху и приём снизу	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	Передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	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	Передача мяча	выполнять стойки и	проявлять навыки	взаимодействовать	ставить новые	выбирать	Оценка техники	

		сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	перемещения в разных сочетаниях.о свайвать технику передачи мяча сверху двумя руками	сотрудни чества в разных ситуациях	со сверстник ами в процессе выполнен ия освоения техники игровых приемов и действий	задачи, анализи ровать двигател ьные действи я, устранят ь ошибки	действи я в соответс твии с поставле нной задачей и условия ми её реализац ии	передач и мяча сверху	
Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)									
	27	Самонаблю дение и самоконтро ль	характеризов ать самонаблуде ние как длительный процесс регистрации физического развития и физической подготовлен ности, пользоваться таблицами показателей ЧСС.	измерять и оформлят ь личные результ аты измерени й (рост, вес, окружнос ть грудной клетки) в дневнике самонабл юдения	ставить вопросы, обращают ся за помощью	ставить и формули ровать учебные задачи	оценива ть правиль ность выполне ния измерен ий		
2четверть. Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя 1ч									
	28	История зарождения олимпийск ого движения в России	- знать истори ю возникнове ния и формирова ния физической культуры, возрождение олимпийских игр	ориентир уются на понимани е мира в единстве и разнообра зии с природо, физическ ой культурой	проявлять активност ь, обсуждат ь, излагать свою точку зрения	осознан но и произво льно строить сообщен ия в устной и письмен ной форме	выполня ть учебные действи я в материа лизован ной, медийно й, громко речевой форме		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (18ч.)									
	29	Инструкци я по ТБ на уроках гимнастики . История гимнастики Организую	Знать инструкцию по ТБ	изучать историю гимнасти ки	уметь вести дискусси ю, взаимодействовать со	ставить новые задачи	контрол ировать свои действи я		

			щие команды			сверстник ами				
	30	Два кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатическ ие элементы	проявлять интерес к новому учебному материал у	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	ставить новые задачи	осущест влять самостр аховку	Текущий		
	31	Два кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатическ ие элементы	проявлять интерес к новому учебному материал у	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	выбират ь наиболе е эффекти вные способы решения задач	осущест влять самостр аховку	Оценка стойки на лопатках		
	32	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя(с помощью)	Уметь выполнять акробатическ ие элементы	проявлять интерес к новому учебному материал у	формиров ать собственн ое мнение и позицию	ставить новые задачи	планиро вать свои действи я в соответс твии с поставле нными задачам и, соблюда ть т/б	Текущий		
	33	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя(с помощью)	Уметь выполнять акробатическ ие элементы	проявлять интерес к новому учебному материал у	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	ставить новые задачи	организо вывать учебное сотрудн ичество	Оценка техники кувырка вперед слитно		
	34	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя(с помощью)	Уметь выполнять акробатическ ие элементы	максимал ьно проявлять свои физическ ие способнос ти	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе упражнен ий	ставить новые задачи	соблюда ть т/б, осущест влять контрол ь своей деят-ти	Оценка техники. «Мост» из положен ия стоя (с помощь ю)		

	35	Комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять акробатические элементы	максимально проявлять свои физические способности	формулировать, отстаивать свое мнение	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Текущий	
	36	Комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	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	Комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату в два приема.	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	Выполнение акробатической комбинации на оценку. Лазанье по канату в три приема.	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 техники выполнения акробатической комбинации	

	39	Лазанье по канату в три приема на расстоянии. Упражнения на гимнастическом бревне	Уметь лазать по канату	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	овладеть знаниями о роли и значениях и лечебной и корригирующей физической культуры	планировать и регулировать свою деятельность	Лазанье по канату в три приема. (Индивидуальный контроль)	
	40	Махом одной толчком другой подъем переворотом Упражнения на гимнастическом бревне	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссии, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значениях и дыхательной гимнастики и упражнений для глаз	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
	41	Махом одной толчком другой подъем переворотом Подтягивание в висе	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссии, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значениях и гибкости и координации движений	организовывать учебное сотрудничество	Учет подтягивания м: 7-5-4. д: 20-15-4.	
	42	Выполнение на технику подъем переворотом в упор	Уметь выполнять упражнения в висе	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения	соблюдать т/б, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка техники выполнения подъема переворотом в упор	

	43	Опорный прыжок прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см)	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, соблюдать т/б	Текущий		
	44	Опорный прыжок. Наклон вперед из 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	Гибкость.м: +10-+7-+2 д: +16-+10-+5		
	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	Пресс м: 21-18-15 д: 19-16-13		
	46	Выполнение опорного прыжка ноги врозь на оценку	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 техники выполнения опорного прыжка		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (1ч)										
	47	Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять правильно технические действия в игре	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения	ставить новые задачи	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий		

				ы	освоения техники игровых приемов и действий				
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)									
	48	Комплексы упражнений дыхательно й гимнастики . Оздоровите льные формы занятий в режиме дня	выполнять дыхательные упражнения. раскрывать значение оздоровител ьных форм занятий в режиме учебного дня, демонстриро вать технику выполнения упражнений для глаз	проявлять готовност ь к саморазви тию и самообраз ованию проводит ь самостоят ельные занятия с оздоровит ельной направлен ностью. Выполнят ь упражнен ия для глаз	уметь вести дискусси ю, взаимоде йствовать со сверстник ами	овладеть знаниям и о значени и дыхател ьной гимнаст ики	организо вывать учебное сотрудн ичество		

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

	49	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	измерять индивидуальные показатели	уметь организовывать 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 ход. Одновременный бесшажный ход.	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 в 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 в решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Текущий	
	55	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять лыжные хода, повороты на лыжах	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Текущий	

	56	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять лыжные хода, повороты на лыжах	проявлять самостоятельность, активность	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов в решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Текущий	
	57	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять лыжные хода, повороты на лыжах	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов в решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Оценка техники одновременного двухшажного хода	
	58	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять лыжные хода, повороты на лыжах	проявлять интерес к новому учебному материалу	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	определять режим индивидуальной нагрузки	Оценка техники поворота переступанием в движении	
	59	Прохождение дистанции 3км	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 реализац	Текущий	

							ии		
	61	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъёмы и спуски	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	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъёмы и спуски	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	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъёмы и спуски	владеть способам и спортивной деятельностью	проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам	использовать общие приёмы решения задач	проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе	Оценка техники подъема «елочкой»	
	64	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъёмы и спуски	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 спуска в различных стойках	
	65	Прохождение дистанции до 3,5 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способам и спортивной деятельностью	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	

	66	Подвижные игры на лыжах «Пройди ворота» «Кто дальше»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	уметь организовывать свою деятельность	обсуждать содержание совместной деятельности	планировать формы занятий	организовывать места занятий	Текущий	
	67	Торможение и поворот упором. Подъем «полуёлочкой»	Уметь выполнять торможения 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	Торможение и поворот упором. Подъем «полуёлочкой»	Уметь выполнять торможения 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	Оценка техники подъема «полуёлочкой»	
	69	Торможение и поворот упором. Подъем «полуёлочкой»	Уметь выполнять торможения 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	Оценка техники торможения и поворота упором.	
	70	Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способам и спортивной деятельностью	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
	71	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 подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	

	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 подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	73	Прохождение дистанции 2км на время.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способам и спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Прохождение дистанции 2 км м: 14.00-14.30-15.00 д: 14.30-15.00-15.30	
	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 подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол(4ч)									
	75	Передвижение игрока. Передача мяча сверху, прием снизу	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 техники игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
	76	Подача мяча. Передача мяча сверху, приём	осваивать комбинации по технике владения мячом	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои	выделять учебные задачи, использовать	планировать свои действия	Текущий	

			снизу .			затруднен ия	риемы решения поставле нных задач			
	77	Подача мяча. Передача мяча сверху, приём снизу .	осваивать комбинации по технике владения мячом	проявлять интерес к новому учебному материал у	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	выделят ь учебные задачи, использ овать п риемы решения поставле нных задач	планиро вать свои действи я	Оценка техники передач и мяча сверху двумя руками		
	78	Игра в в/б по упрощенны м правилам. Тактика игры	выполнять и объяснять правила игры. овладе вать терминологи ей	проявлять навыки сотрудни чества в разных ситуациях	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе учебной игры,	ставить новые задачи, анализи ровать двигател ьные действи я	соблюда ть правила без-ти, выявлят ь и устранят ь типичны е ошибки			
Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)										
	79	Индивиду альные комплексы лечебной и корректиру ющей физической культуры	описывать и выполнять комплексы лечебной и корректирую щей физической культуры	проявлять готовност ь к саморазви тию и самообраз ованию	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	овладеть знаниям и о роли и значени и лечебно й и корректи рующей физкуль туры	планиро вать и регулиру ющую свою деятельн ость			
4четвертьФизическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)										
	80	Комплексы упражнени й для развития координац ии движений.	выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическо м режиме	проявлять интерес к новому учебному материал у	уметь вести дискуссии ю, взаимоде йствовать со сверстник	овладеть знаниям и о значени и координ ации движени	организо вывать учебное сотрудн ичество			

						ами	й			
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч)										
	81	Остановка двумя шагами и прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в б/б	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	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	Остановка двумя шагами и прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в б/б	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	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	Остановка двумя шагами и прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в б/б	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	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 техники остановки и двумя шагами		
	84	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок. Повороты на месте с мячом.	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий		
	85	Комбинации из освоенных элементов техники	Уметь выполнять элементы техники игры в	проявлять личностные качества в процессе	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения	уважать соперника	Текущий		

		ловля, передача, ведение, бросок. Повороты на месте.	баскетбол	игровой деятельности		задач			
	86	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок. Повороты на месте.	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	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. Повороты на месте.	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Оценка техники. поворота на месте с мячом.	
	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 прыжковых упр-ий	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
	90	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Уметь выполнять прыжок в высоту.	проявлять учебно-познавательный	обращаться за помощью, формулировать	выявлять и устранять	планировать свои	Текущий	

			вание»		интерес к новому учебному материалу	овать свои затруднен ия	характер ные ошибки	действи я		
	91	Прыжок в высоту способом «перешаги вание»	Уметь выполнять прыжок в высоту.	проявлять учебно- познавате льный интерес к новому учебному материал у	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	выявлят ь и устранят ь характер ные ошибки	планиро вать свои действи я	Текущи й		
	92	Учет прыжка в высоту способом «перешаги вание»	демонстриро вать прыжо к в высоту способом «перешагива ние» на результат	осваивать самостоят ельно упр-ия для развития скоростно -силовых способнос тей	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	выявлят ь и устранят ь характер ные ошибки	владеть навыкам и контрол я и оценки своей деятельн ости	Прыжок в высоту м: 115- 110- 90см д: 110- 100- 85см		
	93	Бросок набивного мяча. Прыжок в длину с места.Равн омерный бег.	Уметь бросать набивной мяч, прыгать в длину с места.	осваивать самостояте льно упр-ия для развития скоростно- силовых способнос тей	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	выявлят ь и устранят ь характер ные ошибки	владеть навыкам и контрол я и оценки своей деятельн ости	Текущи й		
	94	Бросок набивного мяча на результат. Прыжок в длину с места.Равн омерный бег.	Уметь бросать набивной мяч, прыгать в длину с места.	осваивать самостоят ельно упражн ения для развития скоростно -силовых способнос тей	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе совместно го освоения легкоатле тических упр-ий	выявлят ь и устранят ь характер ные ошибки	планиро вать свои действи я	Бросок набивно го мяча м: 4.55- 4.15- 3.85 д: 4.25- 3.95- 3.40		
	95	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3по10.	Уметь прыгать в длину с места	осваивать самостоят ельно упражн ения для развития скоростн ых	взаимодей ствовать со сверстника ми в процессе совместно го освоения	анализи ровать двигател ьные действи я	выбира ть действи я в соответс твии с поставле нной	Прыжок в длину с места м: 2.00- 1.70- 1.45 д: 1.90-		

				способностей	легкоатлетических упр-ий		задачей	1.65-1.35.	
	96	Челночный бег 3по10. на результат . Подтягивание Равномерный бег	Уметь пробегать челночный бег	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упр-ий	выявлять и устранять характерные ошибки	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Челночный бег 3по10. м: 8.3-8.8-9.3. д: 8.8-9.4-10.0.	
	97	Подтягивание (промежуточный контроль). Высокий старт. бег с ускорением (40–50 м)	выполнять тесты подтягивание	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	планировать свои действия	Учет подтягивания м:7-5-4 д:17-14-9	
	98	Высокий старт, бег с ускорением (40–50 м); Равномерный бег.	Уметь 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	Оценка техники высокого старта	
	99	Бег скоростной до 50м. Бег 30 м на результат. Равномерный бег.	выполнять тесты (бег 30м)	проявлять максимально физическое 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 30. м: 4.9-5.4-6.0 д: 5.0-5.5-6.3	

		10 0	Бег на результат 60 м. (промежуточный контроль.) Метание малого мяча на дальность	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта на результат	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	Бег 60м м: 9.8-10.4-11.1 д: 10.3-10.6-11.2	
		10 1	Метание мяча 150г с разбега на результат. Равномерный бег 15 мин.	метать малый мяч на результат, освоить 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: 36-29-21 д: 23-18-15	
		10 2	Бег 1500 м. (промежуточный контроль).	Уметь бегать дистанцию 1500 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 1500 м м: 7.30-7.50-8.10 д: 8.00-8.20-8.40	