

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

Мамис Самсонова Л.А.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ровненская  
средняя общеобразовательная школа

Адаптированная  
рабочая программа  
учебного предмета  
Физическая культура  
8 класс

Разработал  
Учитель физической культуры  
Беляев Валерий Леонидович

с. Ровное 2018 г.

**Пояснительная записка к адаптированной рабочей программе по предмету физическая культура в 8 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 8 классе изучается из расчёта 3 ч в неделю, 34 недель, 102 ч,

Промежуточная аттестация в 8 классе проводится в конце учебного года в форме практической сдачи нормативов: подтягивание; бег 60м; бег 1500м.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

Уче бна я нед еля	Да та	№ уро ка	Раздел (кол-во часов) Тема урока	Универсальные учебные действия					контроль	примечан ие
				предметные	личностные	Метапредметные умения				
						коммуникативные	познавательные	регулятивные		

**1четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)**

		<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. на уроках физкультуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий ф. у.	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)**

		<b>2</b>	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег с ускорением (70–80 м). Учёт подтягивания.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	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: 9-7-5 д: 17-14-5	
		<b>3</b>	Скоростной бег Бег с ускорением. Бег 30 м на результат. Равномерный бег	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого 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: 4.7-5.1-5.8 д: 4.9-5.4-6.1	
		<b>4</b>	Скоростной бег 70м. Челночный бег 3 по 10. Равномерный бег	<b>Уметь</b> бегать челночный бег	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 70м. Челночный бег 3 по 10 на результат. Равномерный бег	<b>Уметь</b> бегать челночный бег	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 3 по 10 м: 8.0-8.3-9.0 д: 8.6-9.0-9.9	
6	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег	<b>Уметь</b> пробегать 100 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 60 м м: 8.8-9.7-10.5 д: 9.7-10.2-10.7	
7	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега Метание мяча 150г на дальность.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч 150г, прыгать в длину с разбега.	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	Текущий	
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150г с разбега на результат.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч 150г, прыгать в длину с разбега.	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	Взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения	оценивать правильность выполнения действий	Метание мяча 150г м: 42-37-28 д: 27-21-17	
9	Бросок набивного мяча Прыжок в длину с разбега на результат	<b>Уметь</b> бросать набивной мяч, прыгать в длину с разбега	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	Прыжок в длину с разбега м: 4.10-3.70-3.10 д: 3.60-3.10-2.60	

	10	Бросок набивного мяча на результат. Равномерный бег	<b>Уметь</b> бросать набивной мяч	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	Бросок набивного мяча м: 6.95-5.30-4.25 д: 5.45-4.45-3.80	
	11	Прыжок в длину с места на результат. Равномерный бег 15мин(д) 20мин(м)	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы, обращаться за помощью	ставить и формулировать учебные задачи	оценивать правильность выполнения измерений	Прыжок в длину с места м: 2.10-1.95-1.60 д: 2.00-1.80-1.45	
	12	Бег 2000 м (мин).	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию (2000 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 2000(м) м:9.00-9.30-10.00 д:11.00-12.40-13.50	

**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч.)**

	13	Инструкция по Т.Б на уроках С/И. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	<b>Уметь</b> , выполнять технические действия в игре	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выделять учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия		
	14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь</b> , выполнять технические действия в игре	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 . ведение мяча с сопротивлением на	

		Ведение мяча с сопротивлением на месте.						месте.	
	15	Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча на месте.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	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	Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча на месте.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	планировать свои действия	Оценка бросок двумя руками от головы с места.	
	17	Бросок двумя от головы с места, с сопротивлением м. Передачи мяча на месте. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	осуществлять самоконтроль	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Текущий	
	18	Бросок двумя от головы с места, с сопротивлением м. Передачи мяча на месте. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	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	
	19	Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча в движении парами, с сопротивлением м. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	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	Оценка передачи мяча различными способами и	

	20	Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча в движении парами, с сопротивлением. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	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	Оценка бросок одной рукой от плеча с места	
--	----	--	--	---	---	---	------------------------------	--	--

**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6ч)**

	21	<b>Волейбол</b> Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху и прием снизу.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	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 выполнения передачи мяча сверху	
	22	Стойка и передвижения игрока. Передача над собой и во встречных колоннах.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	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	
	23	Передача над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием подачи	Уметь выполнять элементы волейбола	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	
	24	Передача над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь выполнять технические действия в игре	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	

	25	Передача над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь выполнять технические действия в игре	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	Оценка техники выполнения передачи над собой и во встречных колоннах	
	26	Двусторонняя игра в волейбол	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	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	

**Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)**

	27	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой	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		
--	----	--	--	---	--	--	---	--	--

**2четверть.**

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

	28	Физическая культура в современном обществе.	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать	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		
--	----	---	--	--	---	---	--	--	--



			основные направления и формы её организации в современном обществе						
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (18ч.)</b>									
	29	Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад (м). кувырки назад в полушпагат (д)	Знать инструкцию по ТБ	изучать историю гимнастики	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	ставить новые задачи	контролировать свои действия		
	30	Кувырки вперед и назад (м). кувырки 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	Оценка акробатических элементов	
	31	Стойка на голове и руках (м) «Мост» и поворот в упор на одно колено (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	Стойка на голове и руках (м) «Мост» и поворот в упор на одно колено (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 технику безопасности	Текущи й	
		33	Стойка на голове и руках (м) «Мост» и поворот в упор на одно колено (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Оценка стойки на голове и руках (м)	
		34	Длинный кувырок вперед (м) «Мост» и поворот в упор на одно колено (д)	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	Текущи й	
		35	Длинный кувырок вперед (м) «Мост» и поворот в упор на одно колено (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения	максимально проявлять свои физические способности	формулировать, отстаивать свое мнение	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Текущи й	
		36	Длинный кувырок вперед (м) «Мост» и поворот в упор на одно колено (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обсуждать содержание и результаты	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	соотносить свои действия с планируемыми результатами	Оценка акробатических элементов	

		37	Лазанье по канату в 2-3 приема. Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации	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	Лазанье по канату в 2-3 приема. Акробатическая комбинация. 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. Лазанье по канату в 2-3 приема.	
		39	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации	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	Оценка. Акробатическая комбинация	
		40	Подъем переворотом толчком двумя (м) Махом одной толчком другой подъем переворотом (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 упражнений для глаз	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	

	41	Подъем переворотом толчком двумя (м) махом одной толчком другой подъем переворотом (д). подтягивание в висе.	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 подтягивание м: 9-7-5 д: 17-15-5	
	42	Техника выполнения подъема переворотом.	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 выполнения подъема переворотом	
	43	Опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» козел в длину (м). прыжок боком с поворотом на 90гр (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: +11-+8-+3 д: +20-+13-+7	

		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: 23-20-16 д: 21-18-15	
		46	Опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» козел в длину (м). прыжок боком с поворотом на 90гр (д). на оценку	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 Опорный прыжок высота 110см.	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (1ч)</b>										
		47	Двусторонняя игра в волейбол	Уметь играть в волейбол 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		
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)</b>										
		48	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики	организовывать учебное сотрудничество		

				учебной деятельности	глаз					
<b>3 четверть Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия) (1ч)</b>										
		49	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленность	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 (26ч.)</b>										
		50	Инструктаж по ТБ на уроках л/п. выбор инвентаря	Знать инструкцию по ТБ	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, обсуждать услышанное	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
		51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный 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 двухшажный 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	Текущий	

		53	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодейство вать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка техники выполне ния. Попере менный двухша жный ход.	
		54	Попеременны й двухшажный ход. Одновременн ый двухшажный ход	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодейство вать со сверстниками при проведении эстафет	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Оценка техники выполне ния. Одноре менный двухша жный ход	
		55	Передвижение на лыжах до 4,5 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	соблюдать технику без-ти, осуществлять контроль своей деятельности	Текущи й	
		56	Одновременн ый бесшажный ход. Одновременн ый одношажный 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 бесшажный ход. Одновременн ый одношажный ход	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодейство вать со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Текущи й	

		58	Одновременн ый бесшажный ход. Одновременн ый одношажный ход	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять интерес к новому учебному материалу	применять соответствующ ие понятия и термины	ставить новые задачи	определять режим индивидуальной нагрузки	Оценка техники выполне ния. Одновре менный бесшаж ный ход.	
		59	Одновременн ый бесшажный ход. Одновременн ый одношажный ход	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	применять соответствующ ие понятия и термины	ставить новые задачи	регулировать физическую нагрузку	Оценка техники выполне ния. Одновре менный одноша жный ход (стартов ый вариант)	
		60	Передвижение на лыжах до 4,5 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодейство вать со сверстниками при проведении подвижных игр	использовать об щие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущи й	
		61	Игры на лыжах «гонки с преследовани ем» «гонки с выбыванием»	Уметь играть в игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	формулировать познавательные выделять и задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Текущи й	
		62	Повороты в движении. Поворот на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах на месте и в движении	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодейство вать со сверстниками в процессе упражнений	использовать об щие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущи й	



		63	Повороты в движении. Поворот на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах на месте и в движении	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. Поворот на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах на месте и в движении	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 выполнения. Поворот на месте махом	
		65	Повороты в движении. Поворот на месте махом	Уметь выполнять повороты на лыжах на месте и в движении	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Оценка техники выполнения. Повороты в движении	
		66	Передвижение на лыжах до 4,5 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	уметь организовывать свою деятельность	обсуждать содержание совместной деятельности	планировать формы занятий	организовывать места занятий	Текущий	
		67	Торможение и поворот «плугом». Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять подъемы, торможения, 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	Текущий	
		68	Торможение и поворот «плугом» . Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять подъемы, торможения, 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	Текущий	

		69	Торможение и поворот «плугом» . Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять подъемы, торможения, повороты на лыжах	владеть способами спортивной деятельности	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Оценка техники выполнения. Торможение и поворот «плугом	
		70	Торможение и поворот «плугом». Подъем скользящим шагом	Уметь выполнять подъемы, торможения, повороты 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	Оценка техники выполнения. Подъем скользящим шагом	
		71	Передвижение на лыжах до 4,5 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	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	Игры на лыжах: эстафета с передачей палок, «горнолыжный спуск» «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	Передвижение на лыжах 3 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	3 км на время м:18.00-19.00-20.00 д: 20.00-21.00-23.00	

		74	Игры на лыжах: эстафета с передачей палок, «горнолыжный спуск» «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 волейбол 4ч</b>										
		75	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	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	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	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	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	планировать свои действия	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку м:9-8-7 д:8-7-6	

		78	Двусторонняя игра в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	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 9ч.</b>										
		81	Нижняя подача и прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку	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	
		82	Нижняя подача и прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку	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	Оценка техники выполнения. Нижняя прямая подача	

	83	Нижняя подача и прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку	Уметь выполнять элементы волейбола	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 выполнения. прием подачи.	
	84	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов:	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий	
	85	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий	
	86	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий	
	87	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Оценка выполнения. Нападающий удар после	

		элементов:						подбрасывания мяча партнером.	
	88	Двусторонняя игра в волейбол.	Уметь выполнять элементы волейбола	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 14ч.									
	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 «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	Текущий	
	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	Прыжок в высоту м: 130-120-105см д: 115-105-95см	

		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: 6.95-5.30-4.25 д: 5.45-4.45-3.80	
		93	Прыжок в длину с места на результат. 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	Прыжок в длину с места м:2.10-1.95-1.60 д: 2.00-1.80-1.45	
		94	Челночный бег 3 по 10 на результат. Равномерный бег	<b>Уметь</b> пробегать челночный бег	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 3 по 10 м:8.0-8.3-9.0 д:8.6-9.0-9.9	
		95	Низкий старт. Бег с ускорением. Равномерный бег	<b>Уметь</b> пробегать 30м. с максимальной скоростью с низкого старта	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		

	96	Низкий старт. Бег с ускорением. Учёт подтягивания. Равномерный бег	<b>Уметь</b> пробегать 30м. с максимальной скоростью с низкого старта	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Учет Подтягивание. М: 9-7-5 д: 17-15-5	
	97	Скоростной бег. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат. Равномерный бег	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого 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: 4.7-5.1-5.8 д: 4.9-5.4-6.1	
	98	Скоростной бег. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег		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. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упр-ий	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 60м м: 8.8-9.7-10.5 д: 9.7-10.2-10.7	
	100	Метание мяча 150г на дальность с 5–6 шагов разбега	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упр-ий	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Текущий	



		10 1	Метание мяча 150г с 5–6 шагов разбега на результат. Равномерный бег 15 мин (д) 20 мин (м)	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упр-ий	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Метание мяча 150г м: 42-37-28 д: 27-21-17	
		10 2	Бег 2000 м (мин).	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию (2000 м)	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упр-ий	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи,	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 2000 м м: 9.00-9.30-10.00 д: 11.00-12.40-13.50	