

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 28 г. ТУЛУНА»

РАССМОТРЕНА

на заседании МО

протокол № 1 от 30. 08. 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 66

От 31. 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УР

Михайлова Л.В

30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Адаптивная физическая культура»

6 класс

(вариант 1)

2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель В.А. Сеницына

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа №28 г. Тулуна» (Приказ «Об утверждении адаптированных программ» от 31.08.2023г. № 66), в соответствии с федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (Приказ Минпросвещения России №858 от 21 сентября 2022 г. № 858

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Актуальность программы: потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

II Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

III Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю

В программе В.И Ляха, А.А.Зандевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с

федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и футболу.

V Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуящие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6 класс

| № п / п | Тема урока | Тип урока | Виды деятельности учащихся | Планируемые результаты | Виды и методы контроля | Дата | |
|--|---|-----------------------|--|--|--|------------------|------------------|
| | | | | | | п л а н | ф а к т |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов | | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе | Усвоения новых знаний | Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности и при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать | Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. | Личностные: - владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими | 01.09 | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|---|-------|
| | | | физическое качество ловкость в подвижных играх | | упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон. | Актуализация знаний и умений | Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития. | Научить описывать технику бега на короткие дистанции. | - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; | Т | 0 | 5.09 |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Высокий старт. | Усвоение новых знаний | Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений. | Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. | - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; | Т | 0 | 8.09 |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Систематизация и обобщение знаний и умений | Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. | Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики. | - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения | К | 1 | 02.09 |
| 5 | Развитие скоростных | Контрольные | Демонстрировать | Уметь оценивать свою быстроту | технический действий волейбола. | И | 1 | 5. |

| | | | | | | | | |
|---|---|----------------------|---|---|--|---|-------------------|--|
| | способностей | | скоростные качества в беге на 60 м. | по приведенным показателям | | о г о в ь й | 0 9 | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | Комбинированный урок | Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения. | | К о р р е к ц и я | 1 9. 0 9 | |
| 7 | Метание малого мяча в цель и на дальность | Комбинированный урок | Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии и с образцом эталонной техники. | Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. | Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала. | Т е к у ш и й | 2 2. 0 9 | |
| 8 | Метание малого мяча в цель и на дальность | Контрольный | Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии и с образцом эталонной техники. | Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. | | И т о г о в ь й | 2 6. 0 9 | |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------|--|---|--|---|--|
| | | | | | | | |
| 9 | Кроссовая подготовка | Комбинированный урок | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. | Отбирать и выполнять легко-атлетические упражнения, направленные на развитие выносливости | | Т | 2 9. 0 9 |
| 10 | Развитие выносливости | Комбинированный урок | Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. | Применять разученные упражнения для развития выносливости | | Т | 0 3. 1 0 |
| 11 | Развитие скоростно-силовой выносливости | Контрольный | Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег | | И | 0 6. 1 0 0 в ь й |
| 12 | Развитие силовой выносливости | Комбинированный урок | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерны | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бега на средние дистанции | Познавательные: -анализировать методы и приемы с целью выделения главного; -раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; -осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низким и высоким стартом; | К | 1 0. 1 0 0 р е к ц и я |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------------|---|---|---|---|---|----|
| | | | е ошибки в процессе освоения. | | - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; -осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников; | | | |
| 13 | Развитие выносливости | Комбинированный урок. | Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. | Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. | - составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. | Т | 1 | 3. |
| 14 | Эстафеты элементами легкой атлетики. | Урок - соревнования | Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. | Отбирать и выполнять легко-атлетические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. | - составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. | Т | 1 | 7. |
| 15 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов | Усвоения новых знаний | Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта. | Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности. | Познавательные: - рассказывать об истории развития футбола, волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию) | Т | 2 | 0. |
| 16 | Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | Комбинированный урок | <i>Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.</i> | <i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.</i> | Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с | Т | 2 | 4. |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------------------------|---|---|--|---|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Комбинированный урок | Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. | Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). | мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры. | Т | 2 | 7. | 1 | 0 | ш | и | й | | |
| 18 | Овладение техникой ударов по мячу. Эстафеты с элементами футбола. | Комбинированный урок | Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности и (подвижные игры и эстафеты) | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности. | Личностные: - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений. Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха. | Т | 3 | 1. | 1 | 0 | ш | и | й | | |
| Гимнастика – 14 часов | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. | Актуализация знаний и умений | Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся | Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы | Личностные: - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине | В | 10. | 11 | | | | о | д | н | ы |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|-----------|--|
| | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | | я отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическим и упражнениями. | упражнений без предметов. | (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Познавательные: - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; | й | | |
| 20 | Акробатические упражнения. <i>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</i> | Систематизация и обобщение знаний и умений | Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; | К о р р е к ц и я | 14. 11 | |
| 21 | Страховка и помощь во время занятий. Акробатически | Комбинированный урок | Демонстрировать акробатическую комбинацию | Уметь составлять акробатические комбинации из числа | Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и | Т е к у щ | 17. 11 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------------|---|--|---|--------------------------------------|-----------|--|
| | е комбинации. | | ю из разученных упражнений | разученных упражнений. | оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; | И Й | | |
| 22 | Акробатические комбинации. Правила самоконтроля. | Контрольный | Демонстрировать акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов; | И Т О Г О В Ы Й | 21. 11 | |
| 23 | Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Игровой | Демонстрировать гимнастические упражнения в игровой деятельности. | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; | Т е к у щ и й | 24. 11 | |
| 24 | <i>Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки</i> | Усвоения новых знаний | Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. | Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. | | | 28. 11 | |
| 25 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований. | Контрольный | Демонстрировать максимальное выполнение подтягиван | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять | | И Т О Г О В Ы | 01. 12 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|----------|-------|--|
| | | | ия на высокой и низкой перекладине. | их | | й | | |
| 26 | <i>Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.</i> | Систематизации и обобщения знаний и умений | Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла». | | Текущий | 05.12 | |
| 27 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость. | Контрольный | Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость. | Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. | | Итоговой | 08.12 | |
| 28 | Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись) | Контрольный | Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла». | Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации | | Итоговой | 12.12 | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------------------------------|-----------|--|
| 29 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Систематизации и обобщения знаний и умений | Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений | Т е к у щ и й | 15. 12 | |
| 30 | Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. | Усвоения новых знаний | Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на равновесие. | | | |

Спортивные игры Волейбол

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------------|---|--|--|---------------------------------|-----------|--|
| 31 | Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока. | Усвоения новых знаний | Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставным и шагами боком, лицом и спиной вперед. | Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста. | Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры; - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха. | Т е к у щ и й | 22. 12 | |
| 32 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Комбинированный урок | Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах. | <i>Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.</i> | Познавательные: - моделировать | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|---------------|-------|--|
| 33 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Комбинированный урок | Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах. | Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | технику действий и приемов волейболиста;. - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности; - моделировать технику игровых действий и приемов; | Коррекционная | 12.01 | |
| 34 | Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра. | Систематизации и обобщения знаний и умений | Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах. | Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности; - моделировать технику игровых действий и приемов; | Текучий | 16.01 | |
| 35 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Комбинированный урок | Описывать технику приема и передачи мяча снизу. Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху. | Анализировать и выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научить правильно, выполнять технические действия волейбола. | - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола. | Итоговый | 19.01 | |
| 36 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра. | Систематизации и обобщения знаний и умений | Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам. | Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. | Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Текучий | 23.01 | |
| 37 | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических | Игровой | Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками | Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим | | Текучий | 26.01 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|-----------|-------|--|
| | действий волейбола. Учебная игра. | | в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности | действиям волейбола и игре в волейбол. | | | | |
| 38 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | Игровой | Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | | Текучий | 30.01 | |
| 39 | Урок-соревнование. Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре. | Игровой | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | | Текучий | 02.02 | |
| 40 | Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | Систематизации и обобщения знаний и умений | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | Научиться нижней подаче мяча. | | Текучий | 06.02 | |
| 41 | Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от | Систематизации и обобщения знаний и умений | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | <i>Научить комплексу физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i> | | Коррекция | 09.06 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|---------|-------|--|
| | сетки | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | | | | | |
| 42 | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Комбинированный | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры | Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях. | | Текучий | 13.02 | |
| 43 | Урок - соревнование | Игровой | <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> | Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. | | Текучий | 16.02 | |

Кроссовая подготовка

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|---|--|----------|-------|--|
| 44 | Кроссовая подготовка | Комбинированный | Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут. | Осваивать технику бега на средние дистанции. | Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | Текучий | 20.02 | |
| 45 | Развитие выносливости | Комбинированный | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | Научить развивать скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол. | Познавательные: - демонстрировать физические качества на выносливость. | Текучий | 27.02 | |
| 46 | Развитие выносливости | Комбинированный | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. | Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. | Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Текучий | 01.03 | |
| 47 | Развитие выносливости | Систематизации и обобщения знаний и умений | Демонстрировать физические качества на выносливость. | Осваивать технику бега на средние дистанции | | Итоговый | 05.03 | |
| 48 | Развитие выносливости | Контрольный | 6-минутный бег. | Уметь продемонстрировать 6-минутный бег. | | Текучий | 12.03 | |

Спортивные игры (баскетбол)

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|---|--|------------------------------|---------|-------|--|
| 49 | ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствов | Систематизации и обобщения знаний и | Описывать технику передачи мяча от | Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и | Регулятивные: - применять | Текучий | 15.03 | |
|----|---|-------------------------------------|---|--|------------------------------|---------|-------|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------------|---|--|--|---|-----------|--|
| | ание передачи мяча от груди. | умений | груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. | развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди. | правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры. | щ и й | | |
| 50 | Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. | Усвоения новых знаний | Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления | Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности; | К о р р е к ц и я | 19. 03 | |
| 51 | КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | Контрольные | Выполнять технику ведения мяча змейкой. | Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Познавательные: - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | И т о г о в ы й | 22. 03 | |
| 52 | Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. | Контрольные | Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. | Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом. | Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых | И т о г о в ы й | 02. 04 | |
| 53 | Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди). | Игровой | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). | Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | | Т е к у щ и й | 05. 04 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------|--|---|---|--------------------------------------|-----------|--|
| | | | | | действий и приемов самостоятельно; - организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками. | | | |
| 54 | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча). | Игровой | Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые. | Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | Т е к у щ и й | 09. 04 | |
| 55 | Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам. | Контрольный | Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Демонстрировать технику попадания по кольцу. | | И т о г о в ы й | 12. 04 | |
| 56 | Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать в парах и группах при | Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | | Т е к у щ и | 16. 04 | |

| | | | | |
|----|---|-----------------|--|---|
| | | | выполнении технических действий из спортивных игр. | |
| 57 | Ознакомление с тактикой игры в баскетбол | Комбинированный | Выполнять тактику свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях | Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите. |
| 58 | Прыжки через скакалку за 30 сек. | Контрольный | Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке. | Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке. |
| 69 | Освоение тактики игры | Комбинированный | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. | Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры |
| 60 | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Комбинированный | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по | Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях. |

| | | |
|----------|-------|--|
| й | | |
| Текущий | 19.04 | |
| Итоговый | 23.04 | |
| Текущий | 26.04 | |
| Текущий | 30.04 | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---------|--|--|--|---------------------------------|-----------|
| | | | воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). | | | | |
| 61 | Эстафеты с элементами баскетбола | Игровой | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях. | | Т е к у щ и й | 03. 05 |

Легкая атлетика (кроссовая подготовка)

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|---|---------------------------------|-----------|
| 62 | Кроссовая подготовка | Систематизация и обобщения знаний и умений | Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут. | Осваивать технику бега на средние дистанции. | Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | Т е к у щ и й | 07. 05 |
| 64 | Развитие выносливости | Комбинированный | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. | Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. | Познавательные: - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча; - применять беговые упражнения для развития физических качеств; | Т е к у щ и й | 10. 05 |
| 64 | Развитие выносливости | Комбинированный | Демонстрировать технику бега на | Применять разученные упражнения для развития | | Т е к | 14. 05 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|-----------------|-------|--|
| | | | длинные дистанции во время учебных забегов. | ВЫНОСЛИВОСТИ | - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. | Ущ и й | | |
| 65 | Техника разбега и прыжка в высоту перешагивание м. Техника метания набивного мяча. | Систематизации и обобщения знаний и умений | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. | Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега. | Т е к у щ и й | 17.05 | |
| 66 | Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. | Контрольные | Демонстрировать метание набивного мяча на результат. | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно; | Т е к у щ и й | 21.05 | |
| 67 | Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Контрольные | Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м. | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | И т о г о в ы й | 24.05 | |