

Государственное бюджетное общеобразовательное
Учреждение школа-интернат № 20
Петроградского района
Санкт – Петербурга



«СТВЕРЖДАЮ»

Манаскург Т.Ю.

«31» августа 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре
в 8 «Б» классе

01.09.2021- 25.05.2022

Разработчик:
Учитель физической культуры
Сосискина Оксана Юрьевна

Обсуждена и согласована
на методическом объединении
Протокол №1
«31» августа 2021 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол №2
«31» августа 2022 г.

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8б класса разработана на основе:

- Стандарта основного общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи в соответствии с ФГОС ООО и с учётом проекта примерной АООП ООО обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи;
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20 – 1587/16-0-0;
- Учебного плана ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга;
- Положения о рабочей программе ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга.
- Рабочая программа по физической культуре

Примерной авторской учебной программы В.И.Лях и А.А.Зданевич издательство «Просвещение», Москва - 2010г; - «Комплексная программа физического воспитания 5-11 классы», составителем которой являются, скорректированная в соответствии с учебным планом школы. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр, кроссовой подготовки; *добавлены часы на координацию движений (точность движений, развитие быстроты реакции, пространственную, временную и цветовую ориентацию).*

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности и дозировки элементов. Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки

решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность; способствует развитию физических и психических качеств.

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности; - формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.); творческое использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- приобретение навыков укрепления здоровья, улучшения осанки, содействия гармоничному физическому развитию, формирование культуры движений, устойчивых интересов и положительного эмоционального отношения к физкультурно- спортивной деятельности к занятиям: развитие координационных способностей; - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня; - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм; - воспитание морально-волевых качеств; - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности; обучение правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса, на межпредметных связях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		8			
1	Базовая часть	84ч			
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Спортивные игры(футбол, волейбол, баскетбол)	20			
1.3	Гимнастика	20			
1.4	Легкоатлетические упражнения	22			
1.5	Кроссовая подготовка	14			
1.6	Лыжная подготовка	8			
2	Вариативная часть	18 ч			
2.1	Подвижные игры с элементами настольного тенниса, лыжной подготовки	18			
	ИТОГО:	102 ч.			

Учащиеся 8б класса, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группе, занимаются на уроке совместно с классом с учетом противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и специфики их заболеваний. Учащиеся, освобожденные от физической культуры, сдают теоретический курс по темам. Теоретическое тестирование дает право на оценку.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структурно курс состоит из разделов: теоретического, практического и контрольно-оценивающего, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека (медико-биологические основы, психологические основы и социологические основы деятельности)

1. Базовая часть: - Основы знаний о физической культуре: - естественные и социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля,

- Легкоатлетические упражнения: - бег, прыжки, метания.

- Гимнастика с элементами акробатики: общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения в лазанье и равновесии, комбинации акробатические упражнения из 4-6 элементов, упражнения на гимнастических снарядах.

- Кроссовая подготовка:

- Подвижные игры:

- Лыжная подготовка: - Имитационные упражнения по технике лыжных ходов

2. Вариативная часть: - подвижные игры с элементами спортивных игр и лыжной подготовки

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

- Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: - Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры - Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики - Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения - Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

- Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ

Учащиеся должны знать: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр. О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов. О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем. Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении. О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм. О физических качествах и общих правилах их тестирования. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида. О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Правила проведения соревнований по изучаемым видам спорта.

Уметь: Правильно составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики и физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 5 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 4-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и косоугольного разбега; прыгать с поворотами на 180°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 100 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-5 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 6 м для мальчиков и 5 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять построения в шеренгу и колонну; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.2 кг с соблюдением правильной осанки); осуществлять прыжок с мостика или коня высотой 105 см и выполнять прыжок на маты с высоты 50-100 см ; выполнять висы и упоры на низкой перекладине, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения работоспособности

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам.)

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы. Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты, быть дисциплинированными, честными во время соревновательных моментов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты обучения характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты обучения характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений,

приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом развитии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- 3.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 4.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 5.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. Физическая культура для учащихся 5 – 7 классов; В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк и другие, Москва, «Просвещение» 1998 г
7. «Теория и методика спортивных игр» Ю.Д.Железняк Москва 2013 Издательский центр «Акаде

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ в 8 б классе

Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол-во часов
<u>СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА.</u> 1.Строевая подготовка. Упражнения с длинной скакалкой. 2 Строевая подготовка. Упражнения с длинной скакалкой. 3. Строевая подготовка. Упражнения с длинной скакалкой.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Различать строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна» чётко выполнять строевые приёмы. Показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные действия. Готовность выполнять распоряжения учителя. Определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение Осваивать технику игровых действий. Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой.	Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве. Анализировать и планировать будущие образовательные результаты. Познавательные: Хаос и порядок в организации на уроке. Понимать значение ошибки при выполнении упражнения. Коммуникативные: Играть определённую роль в совместной деятельности Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.	Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну. Комплекс тестов №1: А) Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. Б) Прыжки на месте с заданной интенсивностью. В) Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени Г) Ловля падающей палки. Д) Наклон туловища вперед в положении седа. Е) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток. Пульсометрия	3 ч
<u>Беговая подготовка.</u> 1.Бег с изменением направления и темпа. Упражнения с футбольным мячом. 2. Бег с изменением направления и темпа. Упражнения с футбольным мячом.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Понимать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы. Определять заданное направление движения. Понимать и осознавать механизм мышечного напряжения и расслабления при выполнении упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия. Осваивать технику перемещений в футболе. Осваивать технику передачи футбольного мяча.	Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью. Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях. Познавательные: Осваивать логический ход процесса прохождения дистанции. Коммуникативные: Определять возможные роли в совместной деятельности. Личностные: Организовывать учебное взаимодействие в группе. Формирование навыка самоконтроля.	Медленный бег до 1,5 минут Разведение ног в стороны(шпагат). Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой в руках. Пульсометрия Опрос по карточкам: «Лёгкая атлетика».	2 ч
<u>Стартовые команды. Короткая скакалка.</u> 1.Упражнения с	ЗИМ СЗУН ИНМ	Понимать и выполнять технику безопасности в теме стартовые команды и при выполнении упражнений с короткой	Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.	Бег 30-60метров. Передача эстафетной палочки.	4 ч

<p>пробеганием через предметы. Челночный бег 3x10м. 2.Спринт. 3. Спринт. Волейбол. 4.Эстафета. Волейбол.</p>	<p>КЗУ</p>	<p>скакалкой. Совершенствовать технику выполнения стартовых команд, стартового разгона. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции, челночного бега. Осваивать и совершенствовать технику прыжковых упражнений на короткой скакалке. Понимать и осознавать значение влияния физических и дыхательных упражнений. Осваивать символический язык физической культуры, вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению задач.</p>	<p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. Познавательные: Подбирать слова для характеристики двигательных действий. Классифицировать двигательные действия и объяснять влияние на здоровье. Коммуникативные:Принимать и анализировать в общении результаты свои и других участников. Личностные: Развивать мотивацию успеха в жизненных ситуациях на основе результативности на уроках.</p>	<p>Челночный бег 3x10 метров. Волейбол: Передача мяча в стену за 30 секунд. Пульсометрия Опрос по карточкам: «Лёгкая атлетика».</p>	
<p><u>Прыжок в длину с места и с разбега.</u> 1.Прыжок в длину с места. 2.Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча. 3. Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Понимать и выполнять технику безопасности в прыжковых упражнениях, упражнениях в лазании и перелезании. Учиться выполнять подготовительные упражнения перед прыжками. Осваивать технику прыжков, мягкого приземления в прыжках, Понимать и применять значение правильной работы рук положения головы при прыжках. Осваивать и совершенствовать технику упражнений в лазании и перелезании. Развивать координацию движений в упражнениях на мелкую моторику.</p>	<p>Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Выдвигать версии решения проблем, ситуации на уроке. Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения. Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные:Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжок вверх с места со взмахом и без взмаха рук. Прыжок в длину с места на маты. Прыжок в длину с 3 шагов разбега. Пульсометрия Опрос по карточкам: «Лёгкая атлетика».</p>	<p>3 ч</p>
<p>1.Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. 2.Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ</p>	<p>Знать значение осанки и способы ее проверки. Понимать и осознавать значение и разнообразие оздоровительных методик физической культуры и возможность их применение в собственной жизни для коррекции осанки, плоскостопия. Развивать координацию движений в упражнениях с предметами. Разучить комплекс упражнений на фитболах для профилактики осанки и плоскостопия.</p>	<p>Регулятивные: Учится выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. Познавательные:Определять влияние движений на организм. Коммуникативные: Понимать важность влияния общества на развитие каждого человека. Личностные:Развивать стратегии личностного реагирования на телесный дефект.</p>	<p>Опрос по карточкам: «Профилактика осанки и плоскостопия». Контроль осанки. Упражнения в равновесии на фитболах</p>	<p>2 ч</p>
<p><u>Метание мяча.</u> 1.Техника метания мяча в цель.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ</p>	<p>Понимать и выполнять технику безопасности в упражнениях в метании. Осваивать и совершенствовать технику</p>	<p>Регулятивные: Учится понимать структуруобучения от простого к сложному. Познавательные:Попадание в цель: учиться</p>	<p>Метание малого мяча в цель с места в неподвижную цель. Бросок набивного мяча.</p>	<p>3 ч</p>

<p>2. Метание мяча на дальность. Баскетбол. 3. Метание мяча на дальность. Баскетбол.</p>	<p>КЗУ</p>	<p>метания мяча в цель. Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в подвижных играх. Развивать пространственные представления. Осваивают технику стоек, перемещений, остановок и поворотов в баскетболе. Изучают историю баскетбола.</p>	<p>выбирать эффективный способ решения задач. Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем. Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>	<p>.Метание мяча в подвижную цель</p>	
<p><u>Кроссовая подготовка. Бег с высокого старта</u> 1. Медленный бег до 2-х минут. Жонглирование мячами. 2. Медленный бег до 2-х минут. Жонглирование мячами. 3. Медленный бег до 2-х минут. Жонглирование мячами.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Формировать умение распределять силы на протяжении дистанции. Изменять темп и направления бега по команде. Осваивать и совершенствовать технику высокого старта. Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с мячами. Формировать навык подготовки к соревновательной деятельности в задании на развитие выносливости. Формировать навык питьевого режима во время тренировок на развитие выносливости и соревновательной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: Учится понимать и соотносить свои физические возможности и способность к волевому усилию для развития выносливости. Познавательные: Анализировать самочувствие, готовность выполнить задание в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: Учится наблюдать за своим самочувствием и по внешним признакам делать выводы о самочувствии одноклассников во время урока, учиться задавать вопросы о самочувствии другим и оказывать помощь. Личностные: Учиться понимать и осознавать себя как активного участника любого процесса.</p>	<p>Бег 800м без учета времени. Жонглирование мячами.</p>	<p>3 ч</p>
<p><u>Упражнения с короткой скакалкой.</u> 1. Упражнения в ходьбе и беге с короткой скакалкой. Футбол. 2. Упражнения в ходьбе и беге с короткой скакалкой. Футбол. 3. Упражнения в ходьбе и беге с короткой скакалкой. Футбол.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Понимать и выполнять технику безопасности в упражнениях с длинной скакалкой. Осваивать и закреплять технику пробегания в различных направлениях под вращающейся скакалкой. Осваивать и закреплять технику прыжков на длинной скакалкой. Изменять темп прыжков на длинной скакалке. Учиться согласовывать совместные действия при пробегании под вращающейся скакалкой в групповых упражнениях. Осваивать технику стоек, передвижений в футболе.</p>	<p>Регулятивные: Учиться соотносить результат от заданий на уроке для применения в повседневной жизни. Познавательные: Учатся наблюдениям за людьми, развитием ситуации, поиск возможных решений Коммуникативные: Развивать принципы организации при выполнении групповых заданий. Личностные: Развивать чувство моральной поддержки во время выполнения заданий в группе.</p>	<p>Упражнения с короткой скакалкой. Футбольный «слалом».</p>	<p>3 ч</p>

2 ЧЕТВЕРТЬ

тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Количество часов
<p><u>ГИМНАСТИКА.</u> <u>Строевая подготовка.</u> <u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u> 1. Строевая подготовка. Гимнастика. Подготовительные упражнения на матах. 2. Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для здоровья человека. 3. Упражнения с предметами и на фитболе. Самоконтроль осанки.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Различать и выполнять строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; чётко выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные действия. Различать основные части тела. Выполнять основные способы передвижения. Определять и кратко характеризовать виды гимнастики, значение гимнастических упражнений для здоровья человека. Выполнять комплекс упражнений на фитболах для профилактики осанки и плоскостопия. Совершенствовать двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	<p>Регулятивные: Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выдвигать версии решения проблем, ситуации на уроке. Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения. Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	<p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну. Комплекс тестов №1: А) Поднимание и опускание прямых ног. Б) Прыжки на месте с заданной интенсивностью. В) Отжимание. г) Наклон туловища вперед в положении седа. Д) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток. е) Проба М.Е.Ромберга. Контроль осанки. Пульсометрия.</p>	3 ч
<p><u>Акробатика.</u> <u>Группировка и перекаты.</u> <u>Равновесие.</u> 1. Акробатика. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений. 2. Акробатика. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений. 3. Акробатика. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Закреплять навык удерживать равновесие на повышенной опоре. Уметь ориентироваться в пространстве. Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата. Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений. Закреплять технику группировки и переката. Выполнять основные способы передвижения на матах.</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений. Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	<p>Техническое выполнение перекатов и группировок. Знать названия И.П.</p>	3 ч
<p><u>Акробатические упражнения на матах.</u> 1. Акробатические упражнения</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ	<p>Закреплять навык удерживать стойку на лопатках на 5 -7 счетов Уметь: координировать движения в</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений</p>	<p>Техническое выполнение перекатов и группировок. Знать названия элементов акробатики.</p>	2 ч

на гимнастических матах. 2. Акробатические упражнения на гимнастических матах	КЗУ	упражнениях Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата. Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений. Закреплять технику акробатических элементов Выполнять основные способы передвижения на гимнастических матах.	.(зачем нужны?) Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий		
<u>Кувырок вперед.</u> 1.Акробатика.Кувырок вперед через правое/левое плечо. 2.Акробатика.Кувырок вперед (назад)через правое/левое плечо.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Закреплять навык через плечо с мягким перекатом. Уметь: координировать движения рук и ног в кувырке через плечо с подъемом в О.С. Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата. Закреплять технику акробатических элементов	Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатическхупр-й .(зачем нужны?) Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий	Техническое выполнение кувырка через плечо. Знать названия элементов акробатики	2 ч
<u>Комбинация из акробатических элементов.</u> 1.Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперед(назад) через плечо. 2. Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперед(назад) через плечо. 3. Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперед(назад) через плечо.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Закреплять навык через плечо с мягким перекатом. Уметь: координировать движения рук и ног в упражнениях Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата. Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений. Закреплять технику акробатических элементов Выполнять слитно переход от элемента к элементу	Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатическхупр-й .(зачем нужны?) Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление	Техническое выполнение кувырка через плечо. Знать названия элементов акробатики	3 ч

			трудностей при выполнении заданий		
<p><u>Самостоятельно составить комбинацию из акробатических элементов.</u></p> <p>1. Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперёд через плечо из И.П. –Основная стойка</p> <p>2. Статические гимнастические упражнения. Игры на пространственную ориентацию</p> <p>3. Гимнастика разных стран.</p> <p>Упражнения с гимнастическими предметами</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Закреплять навык через плечо с мягким перекатом.</p> <p>Уметь: координировать движения рук и ног в упражнениях</p> <p>Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Закреплять технику акробатических элементов Выполнять слитно переход от элемента к элементу</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений (зачем нужны?)</p> <p>Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать).</p> <p>Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке.</p> <p>Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	Техническое выполнение кувырка через плечо. Знать названия элементов акробатики	3 ч
<p><u>Опорный прыжок.</u></p> <p>1..Подготовительные упражнения к опорному прыжку на полу и гимнастическом мостике.</p> <p>2.Подготовительные упражнения к опорному прыжку на полу и гимнастическом мостике.</p> <p>3.Техника выполнения соскока прогнувшись (соскока из положения стоя на коленях)с высоты 50-80см Опорный прыжок «ноги врозь».</p> <p>4. Техника выполнения соскока прогнувшись (соскока из положения стоя на коленях)с высоты 50-80см Опорный прыжок «ноги врозь».</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Закреплять навык толчка с двух ног с подкидного мостика с одновременной опорой руками о гимнастический снаряд</p> <p>Уметь: координировать движения рук и ног в опорном прыжке</p> <p>Развивать точность движения</p> <p>Развивать силу мышц при выполнении опорного прыжка.</p> <p>Закреплять технику опорного прыжка через гимнастический снаряд</p> <p>Выполнять подготовительные упражнения к опорному прыжку самостоятельно</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений (зачем нужны?)</p> <p>Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать).</p> <p>Коммуникативные: Использование страховки ученик - ученика</p> <p>Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	а) Наклон туловища вперед в положении седа. б) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток..	4 ч
<p><u>Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.</u></p> <p>1. Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Уметь: координировать движения рук и ног в упражнениях.</p> <p>Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.</p> <p>Выдвигать версии решения проблем, ситуации на уроке.</p>	Комбинация из акробатических элементов на скамейке.	3 ч

3. Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.		Закреплять технику акробатических элементов Выполнять слитно переход от элемента к элементу	Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения. Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий		
--	--	---	---	--	--

3 ЧЕТВЕРТЬ

Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол-во часов
<u>Опорный прыжок.</u> 1.Строевые упражнения на развитие слуховых ощущений. Упражнения в равновесии. 2. Опорный прыжок через коня. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись 3. Висы и упоры 4. Висы и упоры.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Умеют балансировать в неустойчивых позах. Описывают технику упражнений в опорном прыжке. Осваивают технику упражнений в опорном прыжке. Осваивают технику прыжков на двойной скакалке. Описывают способы и технику выполнения висов и упоров. Совершенствуют техников хватов, висов и упоров.	Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения. Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий		4 ч
<u>Короткая скакалка.</u> 1.Комплекс беговых и прыжковых упражнений на короткой скакалке. Бросок набивного мяча. 2. Метание малого мяча в цель.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Совершенствуют технику прыжков на короткой скакалке и в метании малого мяча. Развивают скоростную выносливость. Способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, контролировать самочувствие. Развивают силу мышц. Могут самостоятельно оценивать действие друг друга.	Регулятивные: ответить на вопросы – какие физические способности развивают прыжки на скакалке Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке.	Бросок набивного мяча из положения сидя. Количество прыжков на скакалке за 1 мин	2 ч

			Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий		
<u>Прыжок в высоту с разбега.</u> 1. Имитационные упражнения для прыжков в высоту. Прыжок в высоту с разбега с 1 -3 – 5 шагов со сменой толчковой ноги. .2. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в колоннах 3. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча. Броски мяча одной и двумя. 4. Прыжки в высоту с разбега с различных направлений, со сменой толчковой ноги. Упражнения с баскетбольным мячом	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают прыгучесть и координацию движений при смене толчковой ноги Развивают глазомер при определении места толчка Изучают технику положения тела в фазе полета и приземления. Изучают технику безопасности при выполнении прыжков	Регулятивные: ответить на вопросы – какие физические способности развивают прыжки в высоту, и значение мягкого приземления Познавательные: и значение умения мягко приземляться в прыжках. Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Учиться соблюдению правил игры, проявлять смекалку, смелость	Преодоление 60 – 70 см высоты с толчковой ноги. Прыжки в высоту с места, толчком двух ног.	4 ч
<u>Лапта.</u> 1. Правила игры Расстановка игроков. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Ловля и передача мяча. 2. Перебежки и осаливание. Ловля и передача мяча. Удар битой по мячу. 3. Игра по упрощённым правилам лапты	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают и закрепляют технику перебежек и осаливания. Осваивают и закрепляют технику удара битой по мячу. Осваивают и закрепляют технику ловли и передачи мяча. Овладевают терминологией, относящейся к лапте. Характеризуют и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.	Регулятивные: Учиться понимать значение своего участия в командной игре Познавательные: Изучать особенности игры в лапту Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Учиться соблюдению правил игры, проявлять смекалку, смелость	Знание правил игры	3 ч

<p><u>Прыжок в длину с места.</u> 1. Прыжок в длину с места из различных положений. Игра в настольный теннис по упрощенным правилам. 2. Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Совершенствуют технику прыжка в длину с места. Совершенствуют технику подачи и приёма мяча. Моделируют технику и тактику из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и от условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к настольному теннису. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	<p>Регулятивные: Координировать движения в прыжках и настольном теннисе Познавательные: Изучать особенности игры в настольный теннис Коммуникативные: Использовать тактику игры в настольном теннисе Личностные: Развивать ловкость и силу мышц</p>	<p>Прыжок в длину с места на результат</p>	<p>2 ч</p>
<p><u>Волейбол.</u> 1. Стартовые команды. 2. Выбегания из различных положений. ВОЛЕЙБОЛ - передача и прием волейбольного мяча Игра по правилам волейбола. 3. Стартовые команды. Волейбол – учебная игра 4- Передача и прием волейбольного мяча Игра по правилам волейбола. 5. Стартовые команды. Выбегания из различных положений.. Учебная игра.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Моделируют технику. Овладевают терминологией, относящейся к волейболу. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Моделируют технику и тактику из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Регулятивные:Значение умения быстро выполнять стартовое ускорение в повседневной жизни Познавательные:изучать особенности приема мяча в волейболе Коммуникативные:Использование своих личных качеств в волейболе, какие качества помогают игре Личностные:развивать скорость двигательной реакции</p>	<p>Волейбол: Передача мяча в стену за 30 секунд</p>	<p>5 ч</p>
<p><u>Футбол</u> 1.Передвижения, остановки, повороты и стойки. Остановки мяча и передача мяча. 2. Ведение мяча правой и левой ногой. «Обводка» мячом предметы. 3.Правила игры и учебная игра в футбол. 4. Учебная игра в футбол.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к волейболу. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	<p>Регулятивные:Значение умения быстро выполнять стартовое ускорение в повседневной жизни Познавательные:изучать особенности приема мяча в волейболе Коммуникативные:Использование своих личных качеств в волейболею какие качества помогают игре Личностные: развивать скорость двигательной реакции</p>	<p>«Футбольный слалом»</p>	<p>4 ч</p>
<p>1.Прыжок в длину с места. 2.Прыжки в длину с места и с малого разбега. Стартовые</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Закрепляют технику разбега., постановки ноги на толчок, сочетание работу рук и ног. Овладевают терминологией, относящейся к технике прыжков Объясняют правила</p>	<p>Регулятивные:Значение техничного выполнения точного попадания на место толчка, соблюдения техники безопасности. Познавательные:изучать основы техники</p>	<p>Прыжки в длину с места и с малого разбега. Стартовые</p>	<p>4 ч</p>

команды. 3. Прыжок с акцентом толчка в указанном месте упражнения. 4 Прыжки в длину с малого разбега.		соревнований по прыжкам в длину организации игры.	прыжков Коммуникативные: Личностные: Развивать ловкость, координацию движения	команды.	
---	--	---	---	----------	--

4 ЧЕТВЕРТЬ

Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол-во часов
1. Спортивная ходьба. Игры с предметами. 2. Спортивная ходьба. Игры с предметами. 3. Спортивная ходьба. Игры с предметами.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают выносливость в ходьбе и спортивной игре. Четкое перестроение и повороты по команде. Самостоятельное произнесение команд в «роли учителя». Самостоятельное оценивание действие учащихся. Моделируют технику и тактику из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Объясняют правила и основы организации игры. Участие в двигательной деятельности психических процессов(внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	Регулятивные: Учится понимать и соотносить свои физические возможности и способность к волевому усилию для развития выносливости. Познавательные: Анализировать самочувствие, готовность выполнить задание в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: Учится наблюдать за своим самочувствием и по внешним признакам делать выводы о самочувствии одноклассников во время урока, учиться задавать вопросы о самочувствии другим и оказывать помощь. Личностные: Учиться понимать и осознавать себя как активного участника любого процесса.	Спортивная ходьба 500 метров.	3 ч
<u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u> 1.Профилактика осанки и плоскостопия. Комплекс упражнений с теннисным мячом.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знают значение осанки и способы ее проверки, возможность применения упражнений в собственной жизни для коррекции осанки, плоскостопия. Развивать координацию движений в упражнениях с предметами в равновесии. Моделируют технику и тактику футбола из освоенных игровых действий и приёмов, возникающих в процессе игровой деятельности.	Регулятивные: ответить на вопросы – какие физические способности развивают прыжки на скакалке Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий	Самостоятельная проверка осанки	1 ч

<p><u>Упражнения с короткой скакалкой.</u></p> <p>1. Комплекс прыжковых упражнения на короткой скакалке. Спринт</p> <p>2. Комплекс прыжковых упражнения на короткой скакалке. Спринт.</p> <p>3. Спринт. Эстафета.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Развивают координационные способности в прыжковых упр-ях на длинной и короткой скакалке.</p> <p>Применяют прыжковые упр-я для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину, фазы выполнения прыжка.</p> <p>Развивают координацию движений.</p> <p>Знать правила соревнований по прыжкам.</p> <p>Понимать значение техники прыжков для повышения результата.</p>	<p>Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.</p> <p>Познавательные: Подбирать слова для характеристики двигательных действий. Классифицировать двигательные действия и объяснять влияние на здоровье.</p> <p>Коммуникативные: Принимать и анализировать в общении результаты свои и других участников.</p> <p>Личностные: Развивать мотивацию успеха в жизненных ситуациях на основе результативности на уроках.</p>	<p>Бег 10-30 метров. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 метров.</p> <p>Пульсометрия</p> <p>Опрос по карточкам: «Лёгкая атлетика».</p>	<p>3ч</p>
<p><u>Метание малого мяча в цель.</u></p> <p>1. Метание малого мяча в цель.</p> <p>2. Метание малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>3. Бросок набивного мяча.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Метают теннисный мяч в горизонтальную и вертикальную цель с определённого расстояния.</p> <p>Бросают набивной мяч двумя руками из различных исходных положений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки друг у друга в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Регулятивные: Учителя понимать структуру обучения от простого к сложному.</p> <p>Познавательные: Попадание в цель: учиться выбирать эффективный способ решения задач.</p> <p>Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p>Личностные: Учителя быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем</p>	<p>Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.</p>	<p>3 ч</p>
<p><u>Кроссовый бег.</u></p> <p>1. Бег до 1,5 минуты Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании.</p> <p>2. Бег 300м. на время. Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании.</p> <p>3. Бег 500 метров без учета</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Совершенствуют технику высокого старта.</p> <p>Правильно распределяют силы по дистанции.</p> <p>Изучают технику финишного рывка для улучшения результата. Следят за состоянием самочувствия.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения и энергообеспечения.</p>	<p>Регулятивные: Учителя понимать и соотносить свои физические возможности и способность к волевому усилию для развития выносливости.</p> <p>Познавательные: Анализировать самочувствие, готовность выполнить задание в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные: Учителя наблюдать за своим самочувствием и по внешним признакам делать выводы о самочувствии одноклассников</p>	<p>Медленный бег до 1,5 минут. Бег 300 и 500м без учета времени.</p>	<p>3 ч</p>

времени Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании.			во время урока, учиться задавать вопросы о самочувствии другим и оказывать помощь. Личностные: Учиться понимать и осознавать себя как активного участника любого процесса.		
<u>Лапта.</u> 1. Перебежки и осаливание. Ловля и передача мяча. Удар битой по мячу. 2. Тактика бьющей и водящей команды. 3. Игра по упрощённым правилам лапты. 4. Игра по упрощённым правилам лапты.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают и закрепляют технику перебежек и осаливания. Осваивают и закрепляют технику удара битой по мячу. Осваивают и закрепляют технику ловли и передачи мяча. Моделируют технику и тактику из освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к лапте. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Знают организацию питьевого режима, систем питания	Регулятивные: учиться понимать своего участия в командной игре Познавательные: Изучать особенности игры в лапту Коммуникативн Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Учиться соблюдению правил игры, проявлять смекалку, смелость		4 ч
<u>Баскетбол.</u> 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2. Нападение быстрым прорывом. Упражнения на гибкость. 3. Штрафной бросок. Учебная игра. 4. Учебная игра.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Взаимодействуют учащимися в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают терминологией, относящейся к баскетболу. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Знают меры предупреждения тепловых солнечных ударов, оказания первой помощи.	Регулятивные: Значение техничного выполнения приема и передачи мяча для соблюдения техники безопасности. Познавательные: изучать технику владения мячом Коммуникативные: Личностные: Развивать ловкость		4 ч
<u>Волейбол.</u> 1. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 2. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 3. Игра по правилам волейбола.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	. Овладевают терминологией, относящейся к волейболу. Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Знают правила поведения на открытых водоёмах.	Регулятивные: Значение умения быстро выполнять стартовое ускорение в повседневной жизни Познавательные: изучать особенности приема мяча в волейболе Коммуникативные: Использование своих личных качеств в волейболе, какие качества помогают игре Личностные: развивать скорость двигательной реакции		1 ч
1-3 Спортигры по упрощённым правилам игр.	ЗИМ СЗУН	Овладевают терминологией, относящейся к спортиграм.			3 ч

	ИНМ КЗУ	Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Знают правила поведения на открытых водоёмах.			Итого: 102 ч
--	------------	--	--	--	-------------------------------