

Государственное бюджетное общеобразовательное
Учреждение «Школа-интернат № 20
Петроградского района
Санкт-Петербурга»



УТВЕРЖДАЮ:

Манакурт Т.Ю.

«31» августа 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре
в 8 «В» классе

01.09.2021 - 25.05.2022

Разработчик:
Учитель физической культуры
Сотникова Оксана Юрьевна

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

Принята на
педагогическом совете
Протокол №2
«31» августа 2021 г.

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8В класса составлена на основе:

- ФКГОС ОО образования слабослышащих обучающихся с учетом умственной отсталости (сложный дефект) в соответствии с ФКГОС И ФБУП-2004 с учетом образовательной программы основного общего образования адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- 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

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения (физические упражнения и игры в группах продленного дня, внеклассной работе по физической культуре (группы ОФП и спортивные секции), Физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию, потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладению основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Особенностями детей с нарушениями слуха являются особенности психического и умственного развития. Слабослышащие дети испытывают трудности не только с восприятием звуков, но и с процессом познания и с социальной адаптацией. Слабослышащие дети испытывают трудности при развитии внимания, памяти и мышления. Ребенку тяжелее связывать между собой различные явления, распознавать эмоции. Утрата слуха отражается и на развитие физических качеств и способностей. Поэтому программа включает в себя игры и упражнения, направленные на развитие ориентации в пространстве, слуховое восприятие, развитие координации движения, развития моторики учащихся. Учитывается замедленность овладения двигательными навыками.

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 слабослышащих детей 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 курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности

Цель курса «Ритмика»

Развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

развитие пространственных представлений и ориентации;

развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать.

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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		8			
1	Базовая часть	72ч			
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	16			
1.5	Кроссовая подготовка	6			
1.6	Лыжная подготовка	10			
2	Вариативная часть	30 ч			
2.1	Ритмика	30			
	ИТОГО:	102 ч.			

Учащиеся 8 в 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 играх. 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 закаливающих 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 2 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 косого 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, закалывающие 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом развитии.

Критерии оценивания устных и письменных работ учащихся

При тестировании все верные ответы берутся за 100%, тогда отметка выставляется в соответствии с таблицей:

Процент выполнения задания	Отметка
95% и более	отлично
80 - 94%	хорошо
66 - 79%	удовлетворительно
менее 66%	неудовлетворительно

При выполнении **контрольных и итоговой контрольной работ:**

Содержание и объем материала, подлежащего проверке в контрольной работе, определяется программой. При проверке усвоения материала выявляется полнота, прочность усвоения учащимися теории и умение применять ее на практике в знакомых и незнакомых ситуациях. Отметка зависит также от наличия и характера погрешностей, допущенных учащимися.

- грубая ошибка – полностью искажено смысловое значение понятия, определения;
- погрешность отражает неточные формулировки, свидетельствующие о нечетком представлении рассматриваемого объекта;
- недочет – неправильное представление об объекте, не влияющего кардинально на знания определенные программой обучения;
- мелкие погрешности – неточности в устной и письменной речи, не искажающие смысла ответа или решения, случайные описки и т.п.

Эталоном, относительно которого оцениваются знания учащихся, является обязательный минимум содержания по данному предмету. Требовать от учащихся определения, которые не входят в школьный курс – это, значит, навлекать на себя проблемы связанные с нарушением прав учащегося («Закон об образовании»). Исходя из норм (пятибалльной системы), заложенных во всех предметных областях выставляется отметка:

- «5» ставится при выполнении всех заданий полностью или при наличии 1-2 мелких погрешностей;
- «4» ставится при наличии 1-2 недочетов или одной ошибки;
- «3» ставится при выполнении 2/3 от объема предложенных заданий;
- «2» ставится, если допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными умениями поданной теме в полной мере (незнание основного программного материала);

Устный опрос осуществляется на каждом уроке (эвристическая беседа, опрос). Задачей устного опроса является не столько оценивание знаний учащихся, сколько определение проблемных мест в усвоении учебного материала и фиксирование внимания учеников на сложных понятиях, явлениях, процессе.

Ответ оценивается отметкой «5», если ученик полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой; изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины; правильно выполнил рисунки, схемы, сопутствующие ответу; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя. Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые ученик легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если ответ удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков: допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию учителя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала определенные настоящей программой.

Отметка «2» ставится в следующих случаях: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или неполное понимание учеником большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, в рисунках, схемах, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя.

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 «Академия».

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ в 8В классе

Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол-во часов
<p>СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА. 1.Строевая подготовка. Упражнения с длинной скакалкой.</p> <p>2 Строевая подготовка. Упражнения с длинной скакалкой.</p> <p>3.(1)Ритмика. Что такое ритмика.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Различать строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна» чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные действия.</p> <p>Готовность выполнять распоряжения учителя.</p> <p>Определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение</p> <p>Осваивать технику игровых действий.</p> <p>Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p>Ознакомится с ритмикой.</p>	<p>Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве.</p> <p>Анализировать и планировать будущие образовательные результаты.</p> <p>Познавательные: Хаос и порядок в организации на уроке.</p> <p>Понимать значение ошибки при выполнении упражнения.</p> <p>Коммуникативные: Играть определённую роль в совместной деятельности</p> <p>Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.</p>	<p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.</p> <p>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</p>	3 ч
<p>Беговая подготовка. 1.Бег с изменением направления и темпа. Упражнения с футбольным мячом. 2. Бег с изменением направления и темпа. Упражнения с футбольным мячом.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Понимать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы. Определять заданное направление движения.</p> <p>Понимать и осознавать механизм мышечного напряжения и расслабления при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.</p> <p>Осваивать технику перемещений в футболе.</p> <p>Осваивать технику передачи футбольного мяча.</p>	<p>Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью. Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях.</p> <p>Познавательные: Осваивать логический ход процесса прохождения дистанции.</p> <p>Коммуникативные: Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: Организовывать учебное взаимодействие в группе. Формирование навыка самоконтроля.</p>	<p>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».</p>	2 ч
<p>Стартовые команды. Короткая скакалка. 1.(2) Ритмика Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Понимать и выполнять технику безопасности в теме стартовые команды и при выполнении упражнений с короткой скакалкой.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения стартовых команд, стартового разгона.</p> <p>Совершенствовать технику бега на короткие</p>	<p>Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.</p> <p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>Бег 30-60метров. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 метров.</p> <p>Волейбол: Передача мяча в стену за 30 секунд.</p>	4 ч

<p>2.Спринт. Челночный бег 3x10м.</p> <p>3. Спринт. Эстафета. Волейбол.</p> <p>4.(3)Ритмика. Движения по линии танцев. Перестроения для танцев.</p>		<p>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>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>Пульсометрия</p> <p>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. (4)Ритмика. Танцевальные упражнения для развития координации движений.</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 танцевальных упражнениях.</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.</p> <p>Пульсометрия</p> <p>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.(5)Ритмика. Музыкально-ритмические игры(линия танца, перестроения). 2. Метание мяча на дальность и в цель. Баскетбол. 3. Метание мяча на</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Понимать и выполнять технику безопасности в упражнениях в метании. Осваивать и совершенствовать технику 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 танце.</p>	<p>Регулятивные: Учится понимать структуру обучения от простого к сложному. Познавательные:Попадание в цель: учиться 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 малого мяча в цель с места в неподвижную цель. Бросок набивного мяча. .Метание мяча в подвижную цель</p>	<p>3 ч</p>

дальность. Баскетбол.		Изучают историю баскетбола.			
<u>Кроссовая подготовка. Бег с высокого старта</u> 1.(6) Ритмика. Движения рук. Основные правила. Жонглирование мячами. 2.Медленный бег до 2-х минут. Жонглирование мячами. 3.Медленный бег до 2-х минут. Жонглирование мячами.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Формировать умение распределять силы на протяжении дистанции. Изменять темп и направления бега по команде. Осваивать и совершенствовать технику высокого старта. Учиться координировать движения рук. Формировать навык подготовки к соревновательной деятельности в задании на развитие выносливости. Формировать навык питьевого режима во время тренировок на развитие выносливости и соревновательной деятельности.	Регулятивные: Учиться 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: Учиться 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.	Бег 800м без учета времени. Жонглирование мячами.	3 ч
<u>Упражнения с короткой скакалкой.</u> 1.(7) Ритмика. Движение ног. Основные правила. Футбол. 2. Упражнения в ходьбе и беге с короткой скакалкой. Футбол. 3. Упражнения в ходьбе и беге с короткой скакалкой. Футбол.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	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.	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.	Упражнения с короткой скакалкой. Футбольный «слалом».	4 ч

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.(8)Ритмическая гимнастика. 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», «мирно», «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 в ритмической гимнастике.</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>	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.	3 ч
<p><u>Акробатика.</u> <u>Группировка и перекаты.</u> <u>Равновесие.</u> 1 (9)Ритмика. Партерный экзерсис. 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. Освоить простейшие навыки и приемы для занятий классическим танцем.</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатическихупр-й 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>	Техническое выполнение перекатов и группировок. Знать названия И.П.	3 ч
<p><u>Акробатические упражнения на матах.</u> 1.(10) Ритмика. Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Закреплять навык удерживать стойку на лопатках на 5 -7 счетов Уметь: координировать движения в упражнениях Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата.</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатическихупр-й .(зачем нужны?) Познавательные: Выделять отдельные сегменты</p>	Техническое выполнение перекатов и группировок. Знать названия элементов акробатики.	2 ч

2. Акробатические упражнения на гимнастических матах		<p>Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Закреплять технику акробатических элементов Выполнять основные способы передвижения на гимнастических матах.</p> <p>Осваивать технику движений в упражнениях в паре.</p>	<p>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>		
<p><u>Кувырок вперёд.</u></p> <p>1.Акробатика.Кувырок вперёд через правое/левое плечо.</p> <p>2.(11) Ритмика. Партерный экзерсис. Кувырок вперёд (назад)через правое/левое плечо.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Закреплять навык через плечо с мягким перекатом.</p> <p>Уметь: координировать движения рук и ног в кувырке через плечо с подъемом в О.С.</p> <p>Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Закреплять технику акробатических элементов.</p> <p>Освоить простейшие навыки и приемы для занятий классическим танцем.</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатическхупр-й .(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	2 ч
<p><u>Комбинация из акробатических элементов.</u></p> <p>1.Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперёд(назад) через плечо.</p> <p>2. Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперёд(назад) через плечо.</p> <p>3.(12) Ритмика. Комбинация акробатических элементов с танцевальными движениями с музыкальным сопровождением.</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 элементовВыполнять слитно переход от элемента к элементу</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатическхупр-й .(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>Самостоятельно составить комбинацию из акробатических элементов.</u></p>	ЗИМ СЗУН ИНМ	<p>Закреплять навык через плечо с мягким перекатом.</p> <p>Уметь: координировать</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений</p>	Техническое выполнение кувырка через плечо. Знать названия элементов акробатики	3 ч

<p>1.Акробатика. Комбинация акробатических элементов с кувырком вперёд через плечо из И.П. –Основная стойка 2. Статические гимнастические упражнения. Игры на пространственную ориентацию 3.(13) Ритмика. Танцы разных стран. Танцы с гимнастическими предметами</p>	<p>КЗУ</p>	<p>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</p>	<p>.(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</p>		
<p><u>Опорный прыжок.</u> 1..Подготовительные упражнения к опорному прыжку на полу и гимнастическом мостике. 2.Подготовительные упражнения к опорному прыжку на полу и гимнастическом мостике. 3(14).Ритмика. Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстон”, “Твист”, “Голубец”. 4. Техника выполнения соскока прогнувшись (соскока из положения стоя на коленях)с высоты 50-80см Опорный прыжок «ноги врозь».</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Закреплять навык толчка с двух ног с подкидного мостика с одновременной опорой руками о гимнастический снаряд Уметь: координировать движения рук и ног в опорном прыжке Развивать точность движения Развивать силу мышц при выполнении опорного прыжка. Закреплять технику опорного прыжка через гимнастический снаряд Выполнять подготовительные упражнения к опорному прыжку самостоятельно Осваивать технику разных видов танцев.</p>	<p>Регулятивные: ответить на вопросы о социализации акробатических упражнений .(зачем нужны?) Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения (где можно использовать). Коммуникативные: Использование страховки ученик - ученика Личностные:Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий</p>	<p>а) Наклон туловища вперед в положении седа. б) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток..</p>	<p>4 ч</p>
<p><u>Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.</u> 1. Акробатические упражнения на гимнастической скамейке. 2.(15) Ритмика. Народная хореография. Танцы разных народов. Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>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 Осваивать технику разных видов танцев.</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</p>	<p>Комбинация из акробатических элементов на скамейке.</p>	<p>2 ч</p>

			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. (16) Ритмика. Упражнения на напряжение и расслабление тела. 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 технику хватов, висов и упоров. Учиться расслаблению и напряжению.	Регулятивные: Определять ситуации, требующие применения 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. (17) Ритмика. Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстоп”, “Твист”, “Голубец”. 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. Осваивать технику разных видов танцев.	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	Бросок набивного мяча из положения сидя. Количество прыжков на скакалке за 1 мин	2 ч

<p><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.(18)Ритмика. Партерный экзерсис. 4. Прыжки в высоту с разбега с различных направлений, со сменой толчковой ноги. Упражнения с баскетбольным мячом</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Преодоление 60 – 70 см высоты с толчковой ноги. Прыжки в высоту с места, толчком двух ног.</p>	<p>4 ч</p>
<p><u>Лапта.</u> 1.Правила игры Расстановка игроков. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Ловля и передача мяча. 2.(19)Ритмика. Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс». Ловля и передача мяча. 3. Игра по упрощённым правилам лапты</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Знание правил игры</p>	<p>3 ч</p>
<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.(20)Ритмика. Прыжковые танцевальные упражнения. Дыхательные упражнения. 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.(21) Ритмика. Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстоп”, “Твист”, “Голубец”. 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(22).Ритмика. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Остановки мяча в футболе и передача мяча. 2. Ведение мяча правой и левой ногой. «Обводка» мячом предметы. 3.Правила игры и учебная игра в футбол. 4(23).Ритмика.Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.</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. Развивают координацию движений в танцевальных упражнениях. Осваивают этюдную работу. Осваивают технику пантоммы.</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 команды. 3.(24) Ритмика. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. 4 Прыжки в длину с малого разбега. 5. Эстафеты и игры с прыжками и преодолением препятствий</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 соревнований по прыжкам в длину организации игры. Осваивают понятия пространственной ориентации.</p>	<p>Регулятивные:Значение техничного выполнения точного попадания на место толчка, соблюдения техники безопасности. Познавательные:изучать основы техники прыжков Коммуникативные:Личностные: Развивать ловкость, координацию движения</p>	<p>Прыжки в длину с места и с малого разбега. Стартовые команды.</p>	<p>5 ч</p>

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. (25) Ритмика. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	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). Осваивают понятия пространственной ориентации.	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
<u>Упражнения с короткой скакалкой. Прыжок в длину с разбега.</u> 1. Комплекс прыжковых упражнения на короткой скакалке. Спринт 2. Комплекс прыжковых упражнения на короткой	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают координационные способности в прыжковых упр-ях на длинной и короткой скакалке. Применяют прыжковые упр-я для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику прыжка в длину, фазы выполнения прыжка. Развивают координацию движений. Знать правила соревнований по прыжкам.	Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. Познавательные:	Бег 10-30 метров. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 метров. Пульсометрия	3ч

<p>скакалке. Спринт. Эстафета 3.(26) Ритмика. Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>		<p>Понимать значение техники прыжков для повышения результата. Осваивают технику танцевального шага.</p>	<p>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>Опрос по карточкам: «Лёгкая атлетика».</p>	
<p><u>Метание малого мяча в цель.</u> 1.Метание малого мяча в цель. 2 Метание малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча. 3.(27) Ритмика. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Метают теннисный мяч в горизонтальную и вертикальную цель с определённого расстояния. Бросают набивной мяч двумя руками из различных исходных положений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки друг у друга в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают синхронность выполнения упражнений.</p>	<p>Регулятивные: Учится понимать структуру обучения от простого к сложному. Познавательные:Попадание в цель: учиться 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 малого мяча. Бросок набивного мяча.</p>	<p>3 ч</p>
<p><u>Кроссовый бег.</u> 1.Бег до 1,5 минуты Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании. 2. Бег 300м. на время. Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании. 3. (28)Ритмика. Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстоп”, “Твист”, “Голубец”.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Совершенствуют технику высокого старта. Правильно распределяют силы по дистанции. Изучают технику финишного рывка для улучшения результата. Следят за состоянием самочувствия. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения и энергообеспечения.</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:Учиться 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>Медленный бег до 1,5 минут. Бег 300 и 500м без учета времени.</p>	<p>3 ч</p>
<p><u>Лапта.</u> 1. Перебежки и осаливание. Ловля и передача мяча. Удар битой по мячу. 2. Тактика бьющей и водящей команды.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>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</p>	<p>Регулятивные:учиться понимать своего участия в командной игре Познавательные:Изучать особенности игры в лапту Коммуникативн Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные:Учиться соблюдению</p>		<p>4 ч</p>

<p>3.(29)Ритмика. Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Дружба народов”.</p> <p>4. Игра по упрощённым правилам лапты.</p>		<p>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к лапте.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Знают организацию питьевого режима, систем питания</p>	<p>правил игры, проявлять смекалку, смелость</p>		
<p><u>Баскетбол.</u></p> <p>1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p> <p>2.Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок.</p> <p>3.(30)Ритмика. Музыкально-ритмические игры.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Взаимодействуют учащимися в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к баскетболу.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Знают меры предупреждения тепловых солнечных ударов, оказания первой помощи.</p>	<p>Регулятивные:Значение техничного выполнения приема и передачи мяча для соблюдения техники безопасности.</p> <p>Познавательные:изучать технику владения мячом</p> <p>Коммуникативные:Личностные:</p> <p>Развивать ловкость</p>		<p>3 ч</p>
<p><u>Волейбол.</u></p> <p>1.Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>2. Игра по правилам волейбола.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к волейболу.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игр.</p>	<p>Регулятивные:Значение умения быстро выполнять стартовое ускорение в повседневной жизни</p> <p>Познавательные:изучать особенности приема мяча в волейболе</p> <p>Коммуникативные:Использование своих личных качеств в волейболе, какие качества помогают игре</p> <p>Личностные:развивать скорость двигательной реакции</p>		<p>4 ч</p>
<p>Спортивные игры по упрощённым правилам игры.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к спортивным играм.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения игровых двигательных действий.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Знают правила поведения на открытых водоёмах.</p>			<p>5 ч</p> <p>102 ч</p>