

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

―коррекция нарушений физического развития;

―формирование двигательных умений и навыков;

―развитие двигательных способностей в процессе обучения;

―укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; ―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

―формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

―формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

―поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

―формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

―воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

―воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно

– практической и познавательной деятельности.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На изучение физической культурыв 9 классе выделяется 68 часов в год.

**Личностные и предметные результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Минимальный уровень:***

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; 
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; 
* выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; 
* знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 
* использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; 
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; 
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; 
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); 
* представление о закаливании организма;
* знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; 
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне; 
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); 
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); 
* выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); 
* выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; 
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; 
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; 
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; 
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; 
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; 
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); 
* самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; 
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; 
* составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; 
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; 
* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; 
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; 
* применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; 
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; 
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; 
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; 
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; 
* адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетомзнанийструктурыдефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфическихнарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу вконтакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполненииупражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII видарекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** В него включеныподвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков,которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятийпо физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так жекак и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложнойструктурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

**Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

**Гимнастика**

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезаниев катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажковдруг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70— 80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;

• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

• лазать по канату способом в три приема.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестнымшагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

• ходить спортивной ходьбой;

• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;

• правильно финишировать в беге на 60 м;

• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка**

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

• правильно смазать лыжи;

• координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;

• проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;

• преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Подвижные игры**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

**Спортивные игры**

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

• принимать стойку волейболиста;

• перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

• выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

***Баскетбол***

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

***Волейбол***

Теоретические сведения

Экипировка волейболиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча(нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая), Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять удар.

**Межпредметные связи**

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,**

**9 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,3 | 10,9 | 12,0 | 10,1 | 10,6 | 11,5 |
| Бег 60 м (сек) | 11.2 | 12,1 | 12,9 | 11,0 | 11,8 | 12,6 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,14 | 1.23 | 1,32 | 1,10 | 1,20 | 1,25 |
| Прыжок в длину с места (см) | 172 | 160 | 152 | 175 | 166 | 157 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 95 | 86 | 73 | 87 | 75 | 65 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 26 | 23 | 20 | 27 | 24 | 21 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 12 | 9 | 6 | 10 | 7 | 4 |

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

**с легкой умственной отсталостью**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического по­ражения центральной нервной системы (ЦНС).Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (сла­бостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием ус­ло­в­ных связей, тугоподвижностью нервных про­цессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

В структуре психики такого ребенка в пер­вую очередь отмечается недораз­витие познавательных интересов и снижение по­зна­вательной активности, что обусловлено замедленностью темпа пси­хи­че­с­ких процессов, их слабой под­вижностью и переключаемостью. При ум­с­т­ве­нной отсталости стра­дают не только высшие психические функции, но и эмо­ции, воля, поведение, физическое развитие, хотя на­и­бо­лее нарушенным является мы­шление, и прежде всего, способность к от­влечению и обобщению.

От­но­си­тель­но сохранной у обу­чающихся с ум­с­т­ве­н­ной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) оказывается чувственная ступень по­зна­ния ― ощущение и восприятие. Но и в этих по­знавательных процессах ска­зывается де­фи­цитарность: не­то­ч­ность и сла­бость дифференцировки зри­тель­ных, слуховых, ки­не­с­те­ти­ческих, та­ктильных, обоня­тель­ных и вкусовых ощу­щений приводят к затруднению аде­ква­тности ориентировки детей с ум­с­т­ве­н­ной от­с­та­ло­стью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей сре­де. На­ру­ше­ние объема и те­мпа во­с­п­ри­я­тия, не­до­статочная его диф­фе­ре­н­ци­ровка, не могут не ока­зы­вать от­ри­ца­тель­ного влияния на весь ход развития ре­бенка с умственной отсталостью (интеллектуаль­ны­ми нарушениями). Од­на­ко особая организация учебной и вне­урочной ра­бо­ты, осно­ва­н­ной на использовании пра­ктической деятельности; проведение специальных кор­ре­к­ци­он­ных занятий не только по­вышают ка­че­ство ощущений и восприятий, но и ока­зы­вают по­ло­жи­тельное влияние на раз­витие интеллектуальной сферы, в частности ов­ла­де­ние отдельны­ми мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интелле­к­туальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, ос­но­ву которого составляют такие операции, как анализ, си­нтез, сравнение, обо­б­щение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым ря­дом сво­е­об­ра­з­ных черт, про­яв­ля­ю­щи­хся в трудностях установления отношений между ча­с­тя­ми предмета, вы­де­ле­нии его существенных признаков и дифференциации их от не­су­ще­с­т­ве­н­ных, нахо­ж­дении и сравнении предметов по признакам схо­дства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-дей­с­т­венного, наглядно-образного и сло­весно-ло­гического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это вы­ра­жа­ет­ся в слабости обобщения, труд­но­с­тях понимания смысла явления или факта. Обу­ча­ю­щи­м­ся присуща сни­же­н­ная активность мыслительных про­це­с­сов и слабая регулирующая роль мы­ш­ления: зачастую, они начинают вы­по­л­нять работу, не до­слушав инструкции, не поняв це­ли задания, не имея внут­ре­н­него плана действия. Однако при осо­бой организации уче­б­ной дея­тель­нос­ти, направленной на обучение школь­ников с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) поль­зо­ва­нию рациональными и целенаправленными способами выполнения за­да­ния, оказывается возможным в той или иной степени ско­р­ри­ги­ро­вать недо­с­та­тки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и при­е­мов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обу­че­ния, по­зволяет ока­зы­вать влияние на развитие различных видов мышления обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями), в том числе и словесно-логи­чес­ко­го.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала нера­з­рывно свя­заны с особеннос­тями их **памяти**. Запоми­нание, сохранение и во­с­произведение по­лу­че­нной информации обучающимися с умственной отста­лостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями) также отличается целым рядом спе­ци­фических особенностей: они луч­ше за­по­ми­нают внешние, иногда слу­чай­ные, зрительно воспринимаемые при­знаки, при этом, труд­нее осознаются и запоминаются внутренние ло­ги­че­с­кие связи; позже, чем у нормаль­ных свер­стников, формируется про­из­воль­ное запоминание, которое требует мно­го­к­ратных по­вторений. Менее раз­ви­тым оказывается логическое опо­с­ре­до­ва­н­ное запоминание, хотя ме­ха­ни­че­с­кая память может быть сформирована на бо­лее высоком уровне. Недостатки па­мя­ти обучающихся с умственной от­с­та­ло­стью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) про­яв­ля­ются не столько в тру­дно­стях получения и сохранения информации, сколько ее воспро­из­ве­де­ния: вслед­ствие трудностей установления логических отношений полученная ин­фо­р­мация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством ис­ка­жений; при этом наи­большие трудности вызывает воспроизведение сло­вес­но­го материала. Ис­поль­зо­ва­ние различных дополнительных средств и при­е­мов в процессе коррекционно-раз­ви­ва­ю­ще­го обучения (иллюстративной, си­м­во­лической наглядности; различных вариантов пла­нов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение ка­че­с­т­ва вос­про­из­ве­дения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что спе­ци­фи­ка мнемической деятельности во многом определяется структурой де­фе­к­та каждого ре­бе­нка с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ни­ями). В связи с этим учет осо­бенностей обу­ча­ю­щих­ся с умственной от­с­та­ло­с­тью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классифика­ции М. С. Певзнер) по­зво­ля­ет более успешно использовать потенциал развития их мнемической де­я­тель­ности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной от­сталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания,** которое от­личается сужением объе­ма, малой устойчивостью, трудностями его распределения, за­ме­д­ле­н­нос­тью переключения. В значительной степени нарушено произвольное вни­ма­ние, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление тру­дностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в про­це­с­се обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо од­ном объекте или виде деятельности. Од­на­ко, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание мо­жет определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованно­го обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улу­чшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вмес­те с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нор­мы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представле­ния** и **во­об­ра­жение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (инте­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ни­ями) свой­ственна недифференцированоость, фрагментарность, уподобление об­ра­зов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного ма­те­риала. Во­об­ра­же­ние как один из наиболее сложных процессов отли­чается значительной не­с­фо­р­ми­ро­ва­н­нос­тью, что выражается в его примитивности, не­точности и схематичности. Однако, на­чи­ная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится це­ле­направленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего ― пред­ставлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) от­ме­ча­ются недостатки в раз­ви­тии **речевой деятельности**, физиологической осно­вой которых яв­ляется на­рушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фо­не­ти­че­с­кой, лексической, грам­ма­тической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Не­до­с­та­т­ки речевой де­я­тель­но­­сти этой ка­тегории обучающихся на­прямую связаны с нарушением аб­­с­т­ра­к­тно-ло­ги­че­с­кого мышления. Однако в по­в­се­д­­­не­в­ной пра­ктике такие дети спо­собны поддержать бе­се­ду на темы, бли­з­кие их ли­ч­но­му опы­ту, ис­поль­­зуя при этом не­сло­жные конструкции пред­ло­же­­ний. Проведение си­с­те­ма­ти­че­с­кой коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение пред­ста­влений об окружающей действительности, создает положи­тельные условия для ов­ла­де­ния обучающимися различными языковыми сред­ствами. Это находит свое выражение в уве­личении объема и изменении ка­чества словарного запаса, овладении различными конструкциями пре­д­ло­же­ний, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных вы­с­ка­­зы­ва­ний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сло­ж­ной фор­мой речи ― письменной.

**Моторная** сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (инте­л­ле­к­ту­аль­ны­ми на­ру­ше­ниями), как пра­вило, имеет несколько нарушений. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени; неумение выполнять ритмичные движения (сбиваются в шаге при ведении мяча), низкий уровень дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия (теряют равновесие при выполнении упражнения в движении и закрытыми глазами), дискоординация движений.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками; носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси; ходьба на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку; голова при ходьбе опущена вниз или наклонена набок.

Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу; обращение стоп носками друг другу; дискоординация движений рук и ног; вялость движений.

Нарушения в прыжках: в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами.

Нарушения при метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук, ног и туловища при броске. Метание производят на прямых ногах и прямыми руками.

Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростной – силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах.

Представленная классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ТНР является системным изложением основных недостатков их двигательной сферы.

Наибольшие труд­но­сти обучающиеся испытывают при выполнении заданий, свя­за­н­ных с точной ко­ор­ди­на­ци­ей мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на ов­ла­де­нии письмом и некоторыми трудовыми опе­рациями. Проведение специальных упра­ж­не­ний, включенных как в со­держание коррекционных занятий, так и используемых на от­дель­ных уроках, способствует раз­ви­тию координации и точности движений пальцев рук и ки­сти, а также позволяет под­го­то­вить обучающихся к овладению учебными и трудовыми дей­ствиями, тре­бу­ю­щими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­ту­аль­ны­ми нарушениями) про­яв­ля­ются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При лег­кой умственной от­с­та­лости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются от­су­т­с­т­ви­ем от­те­н­­ков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. Отсутствуют или очень сла­бо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к по­­знавательной деятель­ности, а также с большими затруднениями осу­ще­с­т­в­ля­ется воспитание высших пси­хи­чес­ких чувств: нравственных и эс­те­ти­че­с­ких.

Нарушения высшей нервной деятельности, недораз­витие психических про­цессов и эмоционально-волевой сферы обусловливают формирование неко­то­рых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной от­сталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мо­тивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со свер­с­т­ни­ками и взрос­лыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обусловливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений /А. П. Матвеев – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
3. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008.
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
3. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование 9 класс** | | | | | | |
| №  Урока | Тема урока | Дата | | Оборудование | Универсальные учебные действия | |
| Метапредметные | Личностные |
| план | факт |
| **1 четверть** | | | | | | |
| **Легкая атлетика 12 часов** | | | | | | |
| 1 | ТБ. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Совершенствование техники спринтерского бега. | 02.09. |  | Фишки | *Коммуникативные:* используют знания о своих возростно-половых и индивидуальных особенностях  . *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  . *Познавательные:* демонстрируют технику беговых упражнений | Взаимодействую со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2 | Старты из различных исходных положений  .Бег с ускорением от 70 до 100м .  Тестирование бег 30 м (ГТО) | 07.09. |  | Фишки, секундомер | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости |
| 3 | Скоростной бег до 80 м  Тестирование 3х10 (ГТО) | 09.09. |  | Фишки, секундомер | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:* проходить тестирование челночного бега 3х10 м. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 4 | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат  Тестирование наклон туловища из положения сидя (ГТО) | 14.09. |  | Фишки, секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 5 | ТБ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование прыжок в длину с места (ГТО) | 16.09. |  | Рулетка | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод |
| 6 | Совершенствование прыжков в длину с разбега  Тестирование  Подтягивание в висе на перекладине ( ГТО) | 21.09. |  | Рулетка, навесные перекладины | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности |
| 7 | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега, Прыжки и многоскоки. | 23.09. |  | Рулетка | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* прыгать в длину с разбега,. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 8 | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега | 28.09. |  | Рулетка | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* прыгать в длину с разбега на результат . | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 9 | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м ) девушки с 12-14м. юноши до 18 м | 30.09. |  | Малые мячи, фишки | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:*  выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 10 | Метание малого мяча весом 150г на дальность  Бросок набивного мяча 2 кг из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх | 05.10. |  | Малые мячи, фишки | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  *Познавательные:*  выполнять метание малого мяча на дальность | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 11 | Метание малого мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м с укороченного и полного разбега | 07.10. |  | Малые мячи, фишки | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  метать мяч на дальность с разбега. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 12 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | 12.10. |  | Мячи 150 гр | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, |
| **Кроссовая подготовка 9 часов** | | | | | | |
| 13 | ТБ. Бег в равномерном темпе до 15минут | 14.10. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 15 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 14 | Кроссовый бег до 15 минут по пересеченной местности | 19.10. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 15 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 15 | Кроссовый бег до 15-16 минут по пересеченной местности | 21.10. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 15 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 16 | Кроссовый бег до 15 -16 минут по пересеченной местности | 26.10. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 15 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 17 | Кроссовый бег до 16-17 минут по пересеченной местности | 28.10. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 15 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 18 | Кроссовый бег до 16-17 минут по пересеченной местности | 09.11. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с остаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 16 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 19 | Кроссовый бег до 17 -18 минут по пересеченной местности | 11.11. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 17 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 20 | Кроссовый бег до 17 -18 минут по пересеченной местности | 16.11. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  .*Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 17 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 21 | Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 2000 м. | 18.11. |  | секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  Бежать 1000м на время. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | | | | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол) 9 часов** | | | | | | |
| 22 | ТБ .Режим дня и его основное содержание. Стоики игрока , перемещения, остановка, повороты | 23.11. |  |  | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* уметь выполнять стойки и перемещения | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 25.11. |  | Баскетбольные мячи, фишки | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:* бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 24 | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 30.11. |  | Баскетбольные мячи, фишки | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросо  .*Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* бросать мяч в парах на точность | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 25 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 02.12. |  | Баскетбольные мячи, фишки | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:* выполнять ведение мяча различными способами. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 26 | Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | 07.12. |  | Баскетбольные мячи, фишки | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу» | Развитие социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 27 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения с пассивным противодействием | 09.12. |  | Баскетбольные мячи | *Коммуникативные:* эффективносотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно оцениватьсвои действия и действия партнеров,сохранять заданную цель.  *Познавательные:* бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру« баскетбол» | Развитие этическихчувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,развитие навыков сотрудничества со сверстникамии взрослыми в разных  социальных ситуациях,умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 28 | Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места | 14.12. |  | Баскетбольные мячи, фишки | *Коммуникативные: с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* уметь выполнять броски в кольцо | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, |
| 29 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину | 16.12. |  | Баскетбольные мячи, фишки | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения  *Познавательные:* моделируют тактику освоенных игровых действий. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов: перемещения, ловля, передача, ведение, бросок | 21.12. |  | Баскетбольные мячи, фишки | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения.  *Познавательные:*  выполнять комбинацию из освоенных элементов | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Самбо 7 часов** | | | | | | |
| 31 | Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО». | 23.12. |  | Гимнастические маты | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* сотрудничать в совместном решении задач.  *Познавательные:*  осваивают технику приемов самостоятельно. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 32 | Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. | 11.01. |  | Гимнастические маты | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* сотрудничать в совместном решении задач.  *Познавательные:*  описывать технику выполнения приемов. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 33 | Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене, скрестившему ноги, в стойке. | 13.01. |  | Гимнастические маты | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* сотрудничать в совместном решении задач.  *Познавательные:*  выполнять комбинацию из освоенных элементов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 34 | Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников | 18.01. |  | Гимнастические маты | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* сотрудничать в совместном решении задач.  *Познавательные:*  выполнять комбинацию из освоенных элементов | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 35 | Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног | 20.01. |  | Гимнастические маты | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* сотрудничать в совместном решении задач.  *Познавательные:*  выполнять комбинацию из освоенных элементов | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 36 | Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди | 25.01. |  | Гимнастические маты | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* сотрудничать в совместном решении задач.  *Познавательные:*  выполнять комбинацию из освоенных элементов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 37 | Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). | 27.01. |  | Гимнастические маты | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения.  *Познавательные:* выполнять броски, передачи и ведения мяча | Рразвитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|  | | | | | | |
| **Лыжные гонки 8 часов** | | | | | | |
| 38 | **Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.** Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований.. Подбор лыжного инвентаря. | 01.02. |  | Лыжи, палки, секундомер | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:* уметь подбирать лыжный инвентарь | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 03.02. |  | Лыжи, палки, секундомер | *Коммуникативные:* описывать технику ОРУ  *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:*  уметь выполнять попеременный и одновременный двушажный ход | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. |
| 40 | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 08.02. |  | Лыжи, палки, секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*  передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход. | Развитие мотивов учебной деятельности развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 41 | Прохождение дистанции3 км. Техника одновременного двухшажного хода. | 10.02. |  | Лыжи, палки, секундомер | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*  уметь передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 42 | Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода .основной вариант. | 15.02. |  | Лыжи, палки, секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные* уметь передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 43 | Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости. | 17.02. |  | Лыжи, палки, секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*  передвигаться на лыжах, выполнять основной вариант одношажного хода | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44 | Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. | 22.02. |  | Лыжи, палки, секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*  уметь передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 45 | Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы. | 24.02.. |  | Лыжи, палки, секундомер | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные:*  передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **Спортивный игры (волейбол) 12 часов** | | | | | | |
| 46 | ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке, остановки, повороты. | 01.03. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* самостоятельно вы­делять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 47 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 03.03. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*  выполнять освоенные элементы техники передвижений | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 48 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | 10.03. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*  выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 49 | Передача мяча над собой и через сетку в колоннах | 15.03. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:*  слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:*  выполнять передачу мяча над собой и через сетку | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 50 | Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками | 17.03. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*  выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 51 | Развитие коорд. способностей, игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 22.03. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  *Регулятивные:* сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные*  выполнят упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| 52 | Прием мяча двумя руками снизу | 24.04. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные: с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  выполнять прием мяча двумя руками снизу. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, |
| 53 | Прием мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком | 05.04. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:*  выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 54 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку | 07.04. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные:* выполнять нижнюю прямую подачу | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 55 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки, прием подачи | 12.04. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные:*  выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 56 | Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки | 14.04. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* с достаточнойполнотой и точностью выражатьсвои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,  *Регулятивные:* адекватно пониматьоценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*  выполнять нижнюю прямую подачу. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 57 | Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков | 19.04. |  | Мячи волейбольные | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  выполнять на практике изученные элементы. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **Легкая атлетика 9 часов** | | | | | | |
| 58 | ТБ. Бег с ускорением от 50 до 70 м Тестирование бег 30 м | 21.04. |  | Фишки, секундомер | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости |
| 59 | Скоростной бег до 60 м  Тестирование  3х10м | 26.04. |  | Фишки, секундомер | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:* проходить тестирование челночного бега 3х10 м. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 60 | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат  Тестирование наклон туловища из положения сидя | 28.04 |  | Фишки, секундомер | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 61 | ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места | 03.05. |  | Рулетка | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свобод |
| 62 | Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега  Тестирование  Подтягивание в висе на перекладине | 05.05. |  | Рулетка, навесные перекладины | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности |
| 63 | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега | 10..05. |  | Рулетка | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* прыгать в длину с разбега на результат . | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 64 | ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | 12.05. |  | Малые мячи, фишки | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  метать мяч на дальность с разбега. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 65 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов | 17.05. |  | Мяч 150гр | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 66 | ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. | 19.05. |  | Малые мячи, фишки | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  *Познавательные:* знать правила эстафет | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 67 | Контрольный урок. Сдача нормативов: бег 30м. Бег 60 м. | 24.05. |  | Секундомер | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование бег на 30м, 60м. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 68 | Контрольный урок. Сдача нормативов: подтягивание, бросок набивного мяча. | 26.05. |  | Набивной мяч. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование нормативов. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |