

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Марковская основная общеобразовательная школа

Утверждена приказом

№ 92/5/01.10 от 02.09.2022г

Директор школы

_____ Е.В.Сергеева

Адаптированная рабочая программа
по предмету **Адаптивная физическая культура**
для 6 класса для обучающихся с ОВЗ (УО)

учитель физкультуры
Жижина Н.А

2022 – 2023 уч.год

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 Министром 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 культуре в основной школе выделяется 510 часов в год. В 6 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 рабочие недели).

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) воспитаниеуважительного 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 осмыслианию 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-нравственной отзывчивости 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 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 и конькобежная подготовка», «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 учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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, фляжки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье 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 удалено метанию, так как при выполнении упражнений 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 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C 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 «Игры». В него включены подвижные 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 занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как 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 сложной структурой 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 врача 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 обруча, катание обруча, пролезание в 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 фляжков друг 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, фляжок). 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, сосок 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 скрестным шагом. 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 фляжок», «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.

Настольный теннис

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

Хоккей на полу

(дополнительный материал)

Теоретические сведения

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал

Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре.

Учащиеся должны уметь:

- владеть клюшкой;
- водить шайбу.

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»,
6 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой**

Контрольные Упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11,4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1,25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

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 скорректировать 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 осмыслиения 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-развива-

ющего 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 недифференцированность, 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: склонность к сутулости, 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.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП ООО с обучающимися с легкой умственной отсталостью

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медицинской помощи в условиях образовательной организации;

- коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;
- консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семьями по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;
- информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками -сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

- системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;
- совершенствование коммуникативной деятельности;
- формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович);
- развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО;
- развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);
- формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО;
- достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

Механизмы реализации программы коррекционной работы

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

- многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с УО;
- комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;
- разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.

Социальное партнерство предусматривает:

- сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;
- сотрудничество со средствами массовой информации;
- сотрудничество с родительской общественностью.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровье обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за антропометрическими и другими показателями, состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг «создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета».

Интерактивный электронный коннект учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», предоставление текстовыми, аудио и видео файлами, графической «картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса».

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого ученика)

Г – комплект для группы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд		
	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
	Рабочие программы по физической культуре	Д	
	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическоепособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеклассовая деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеклассовая деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеклассовая деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам
	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	

	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	Демонстрационные учебные пособия		
	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
	Плакаты методические	Д	
	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителя)	Д	
	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	Технические средства обучения		
	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
	DVD-плеер	Д	С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
	Радиомикрофон	Д	
	Мегафон	Д	
	Мультимедийный компьютер	Д	
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
	Сканер	Д	
	Принтер лазерный	Д	
	Копировальный аппарат	Д	
	Цифровая видеокамера	Д	
	Цифровой фотоаппарат	Д	
	Мультимедиапроектор	Д	
	Экран	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	Г	
	Бревно гимнастическое напольное		
	Бревно гимнастическое высокое	Г	
	Козел гимнастический	Г	

	Конь гимнастический	Г	
	Перекладина гимнастическая	Г	
	Канат гимнастический для лазания	Г	
	Мост гимнастический подкидной	Г	
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
	Комплект навесного оборудования	Г	
	Скамья атлетическая наклонная	Г	
	Гантели наборные	Г	
	Коврик гимнастический	К	
	Акробатическая дорожка	Г	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	К	
	Скакала гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
	Обруч гимнастический	К	
	Коврики массажные	Г	
	Секундомер настенный	Д	
	Сетка для переноса мячей	Д	

Легкая атлетика

6	Планка для прыжков в высоту	Д	
	Стойка для прыжков в высоту	Д	
	Флажки разметочные на опоре	Г	
	Лента финишная	Д	
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
	Рулетка измерительная	Д	
	Номера нагрудные	Г	

Подвижные и спортивные игры

7	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
	Жилетки игровые с номерами	Г	
	Стойки волейбольные	Д	

	Сетка волейбольная	Д	
	Мячи волейбольные	Г	
	Табло перекидное	Д	
	Ворота для мини-футбола	Д	
	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
	Мячи футбольные	Г	
	Номера нагрудные	Г	
	Ворота для ручного мяча	Д	
	Мячи для ручного мяча	Г	
	Компрессор для накачивания мячей	Д	
8	Туризм		
	Палатки туристические	Г	
	Рюкзаки туристические	Г	
	Комплект туристический бивуачный	Д	
9	Измерительные приборы		
	Пульсометр	Г	
	Шагомер электронный	Г	
	Комплект динамометров ручных	Д	
	Динамометр становой	Д	
	Степ-тест	Г	
	Тонометр автоматический	Д	
	Весы медицинские с ростометром	Д	
10	Средства первой помощи		
	Аптечка медицинская	Д	
11	Дополнительный инвентарь		
	Доска аудиторная с магнитами	Д	доска передвижная
	Спортивные залы		
	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
	Спортивный зал гимнастический		
	Зоны рекреации		
	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
12	Пришкольный стадион		

	Легкоатлетическая дорожка		Д	
	Сектор для прыжков в длину		Д	
	Сектор для прыжков в высоту		Д	
	Игровое поле для футбола		Д	
	Площадка игровая волейбольная		Д	
	Площадка игровая баскетбольная		Д	
	Гимнастический городок		Д	
	Полоса препятствий		Д	
	Лыжная трасса		Д	

**Физическая культура ФГОС УО (лёгкая), 6 класс на 2019-2020уч.г.
по программе В.В. Воронкова**

№ п/п	Раздел программы	Часы	6 Класс								Кол-во контрольных работ
			Четверти								
Номера уроков											
			1-14	15-24	25-38	39-48	49-68	69-78	79-87	88-102	
1	Знания о физической культуре	3	2		1		1				-
2	Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность)	3					1			1	-
3	Физическое совершенствование	96									
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность										-
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:										
	• Гимнастика с элементами акробатики	13			13						-
	• Легкая атлетика	26	12							14	2
	• Лыжная подготовка	18				12					1
	Спортивные игры:	39									
	• Баскетбол	10			10						1
	• Футбол	10		10							1
	• Волейбол	9						9			1
	• Настольный теннис (пинг-понг)	10					10				1
	Итого:	102	24		24		30		24		

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количе ство часов	Основные направления воспитательной деятельности
		6 класс	
1	«Знания о физической культуре»	3	Эстетическое воспитание, Патриотическое воспитание 4,2
2	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
3	«Легкая атлетика»	26	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
4	«Гимнастика с основами акробатики»	13	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание , Духовно-нравственное воспитание 5, 6,3
5	«Лыжная подготовка»	18	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3

6	«Спортивные игры (настольный теннис)»	10	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
7	«Спортивные игры (баскетбол)»	10	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
8	«Спортивные игры (волейбол)»	9	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание,5,6,3
9	«Спортивные игры (футбол)»	10	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Трудовое воспитание, Духовно-нравственное воспитание 5,6,3
Всего часов:		102	

*В тематическом планировании в разделе «Основные направления воспитательной деятельности» указаны номера направлений воспитательной деятельности, задачи которых реализуются во время учебного процесса в учебном предмете «Физической культуре».

Календарно – тематический план по предмету «Физическая культура», 6 класс ФГОС – на 2019-2020 учебный год
Знания о физической культуре – 2 ч., Легкая атлетика – 12 ч., Спортивные игры - футбол – 10 ч.

№ п/п	Раздел, Тема	Дата план	Содержание	Планируемые результаты						
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные			
6 КЛАСС – I четверть										
Знания о физической культуре – 2 ч., Легкая атлетика – 12 ч.										
1	Т.Б. на уроках л/а. «ИЗ ИСТОРИИ Л/АТЛЕТИКИ» Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	2.09	Прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее			
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м	8.09	Формирование умений к осуществлению беговой разминки; проведение тестирования; оценка уровня развития своих скоростных и координационных качеств; коллективное проведение беговых эстафет	Урок развивающего контроля	Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека.	Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;	Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;			
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	8.09	Формирование умений к осуществлению беговой разминки; проведение тестирования бега на 60 и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования	Урок развивающего контроля	Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение			
4	Тестирование прыжка в длину с места	9.09	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение правил проведения строевых упражнений (перестроение слиянием)	Урок развивающего контроля	Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.	Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое				
5	ТЕОРИЯ:«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА»	15.09	Выступление по докладу; просмотр интернет	Урок открытия нового знания						
6	Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования.	15.09	Разминка; правила старта и финиширования; техника старта и разгона на дист-ии; разгон до 15-20м; игра в футбол	Урок общеметодологической направленности						
7	Бег с ускорением на 50 м.	16.09	Разминка; правила старта и	Урок общ-						

	Правила финиширования. П/и: «Не теряй равновесия»		финиширования; техника старта и разгона на дистанции; п/игра	методологической направленности	упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшение физической подготовленности; Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
8	Техника низкого старта в беге на 30 и 60 м, финиш.	22.09	Демонстрация положения низкий старт; Бег из положения низкий старт;	Урок развивающего контроля			
9	Техника среднего и низкого старта в беге 3 по 10 м. с изменением направления движения	22.09	Разминка; правила старта и финиширования; спец. беговые упражнения; ускорения; челночный бег 3 по 10	Урок развивающего контроля			
10	ТЕОРИЯ: «ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ»	23.09	Выступление по докладу	Урок открытия нового знания			
11	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» с места и с разбега. Скоростно – силовая выносливость в л/а беге на дистанции 50 м	29.09	Построение; Разминка; имитация техники метания на месте и с разбега; метание мяча; скоростные упражнения на дистанции 50 м; проведение спортивной игры в футбол.	Урок обще-методологической направленности			
12	Техника метания на дальность. Техника бега по повороту. Тестирование бега на 1000 м.	29.09	Формирование умений выполнять разминку на месте; проведение тестирования метания мяча на дальность; оценка уровня своих скоростно-силовых способностей; тестирование бега на 1000м; оценка уровня своей выносливости; проведение п/игры с мячом по выбору обучающихся.	Урок развивающего контроля			
13	Равномерный бег до 1200 м. Техника дыхания по дистанции.	30.09	Построение; бег; комплекс упражнений разминки на все группы мышц и суставов; беговые упражнения; техника равномерного бега на длинную дистанцию; техника дыхания по дистанции (через нос-вдох; выдох – через рот); п/игра				
14	Тест: 6-ти минутный бег. Игры-эстафеты с мячами.	6.10	оценка уровня своей выносливости; проведение п/игры с мячом по выбору обучающихся.				
Спортивные игры – ФУТБОЛ – 10 час.							
15	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки	6.10	Прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в	Урок обще-методологической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол.	Понимание физической культуры как	Владение знаниями об индивидуальных особенностях

	и передачи мяча стопой		парах; игра в футбол				
16	Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутренней стороной стопы. Бег с изменением направления и скорости из различных и.п.	7.10	Построение; разминка; упражнения с мячом на месте, в паре в сочетании с приемами игры (внутренней частью стопы правой, левой ногой); беговые упражнения физической подготовки	Урок обще-методологической направленности	Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре.	явлений культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
17	Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста	13.10	Построение; разминка; упражнения с мячом на освоение приемов игры (обводка, передачи, удары); упражнения скоростно-силовой подготовки (выпрыгивания, отжим от пола и др)	Урок рефлексии	Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях,		
18	Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП	13.10	Построение; разминка; упражнения с мячом на освоение приемов игры в футбол (ведение мяча, отбор мяча, удары по воротам); упражнения силовой подготовки	Урок развивающего контроля	прыжки в беге. Составляют и проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре		
19	Специальная ОФП футболиста. Кросс на 1500 м в медленном темпе	14.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; равномерный бег до 1500 м; техника дыхания по дистанции	Урок обще-методологической направленности	футбол. Владеют техникой игры с мячом (ведение, передачи ногой, коленом, грудью, головой), отбор мяча, обводка мяча, заслон в игре.		
20	Техника приемов игры в футбол: передачи мяча на скорости и удары по воротам Техника игры головой	20.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; выполнение двигательных умений; освоение техники игры головой	Урок обще-методологической направленности	Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт».		
21	Техника приемов игры в футбол: техника игры головой, взаимодействие игроков в нападении.	20.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; выполнение двигательных умений; освоение техники игры головой	Урок обще-методологической направленности	Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.		
22	Техника игры на длинные передачи, владение высоким мячом.	21.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; техника длинных передач (разбег- удар верхней частью стопы ведущей ноги по направлению своего игрока; остановка высокого мяча.	Урок рефлексии			
23	Техника взаимодействия игроков в контратаке: ускорение к воротам в сочетании с длиной передачей, удар по воротам высокого мяча	27.10	Построение; разминка; беговые упражнения разминки; техника длинных передач (разбег- удар верхней частью стопы ведущей ноги по направлению своего игрока; остановка высокого мяча: встреча мяча в приземлении)	Урок обще-методологической направленности			
24	Техника приемов игры футбол: ведение, передачи,	27.10	Построение; разминка с мячом; техника приемов игры по подгруппам	Урок развивающего			

	остановки мяча.			контроля		
			6 КЛАСС	II ЧЕТВЕРТЬ		
Знания о физической культуре – 1 ч. Гимнастика с элементами акробатики – 13 час.						
25	Т.Б. на уроке гимнастики. Теория: «ИЗ ИСТОРИИ ГИМНАСТИКИ, ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ»	9.11	Прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь. Выполняют самостоятельно выполнять ФУ	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными
26	Строевые упраж – я и передви-жения в строю: размыкание и смыкание на месте.	9.11	Построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах. Демонстрируют строевые упра-ия и перестроения. Демонстрируют технику акробатических уп-ий: переворот в сторону, кувырок вперед, назад, длинный кувырок, выход на полуспагат; Выполняют равновесия: стойка на лопатках, ст. на голове и руках (мал.), «мостик». Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнаст-их и акробат-их упр-ях: выполнять комбина-	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
27	Техника лазания по канату в 3 – и приема.	10.11	Построение и беговая разминка на подвижность в суставах; 1)Вис, согнуть ноги вперед (повыше), захватить канат стопами скрещенных голеней (между подъемом одной «задней» ноги и пяткой другой «передней» и коленями; 2)Разгибая ноги, согнуть руки; 3)поочередно перехватить руками вверх	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах. Демонстрируют строевые упра-ия и перестроения. Демонстрируют технику акробатических уп-ий: переворот в сторону, кувырок вперед, назад, длинный кувырок, выход на полуспагат; Выполняют равновесия: стойка на лопатках, ст. на голове и руках (мал.), «мостик». Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнаст-их и акробат-их упр-ях: выполнять комбина-	Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
28	Освоение упражнений с гантелями и мячами. Акробатика: кувырок вперед, назад, равновесия	16.11	Круговая разминка; Освоение ОРУ с предметами: мальчики: с гантелями 1-3кг девочки: с большими мячами. Работа по подгруппам; группировки и перекаты из и.п. для освоения кувырка; п/игра.	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах. Демонстрируют строевые упра-ия и перестроения. Демонстрируют технику акробатических уп-ий: переворот в сторону, кувырок вперед, назад, длинный кувырок, выход на полуспагат; Выполняют равновесия: стойка на лопатках, ст. на голове и руках (мал.), «мостик». Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнаст-их и акробат-их упр-ях: выполнять комбина-	Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание
29	Техника длинного кувырка вперед, положение «мост».	16.11	Из о.с. дальше ставятся руки на мат (70-80 см от носков); потянуться вперед и, отталкиваясь ногами, выполнить кувырок в группировке; из положение лежа на спине: «мост»	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнаст-их и акробат-их упр-ях: выполнять комбина-	Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание
30	Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине.	17.11	Подготовительные уп-ия: на развитие силы верх. плеч. пояса; подводящие уп-ия: вскок на низкую перекладину – соскок; по мере освоения увеличивать высоту перекладины; мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок поворотом.	Урок обще-методологической направленности	Урок обще-методологической направленности на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнаст-их и акробат-их упр-ях: выполнять комбина-	Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание

31	Техника упр-ий на гимнаст-их брусьях. Этапы открытия и закрытия олимпийских игр	23.11	Сменно-групповой метод организации работы на снарядах;	Урок обще-методологической направленности	цио из четырех элементов на перекладине (мал.) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Длинный кувырок (мал.), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (дев.)	образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
32	Техника упражнений на гимнастических брусьях Талисманы летних олимп./игр в 2016 году.	23.11	Сообщение и запись в тетради по ФК этапы проведения олимпийских игр. Сменно-групповой метод организации работы на снарядах	Урок развивающего контроля			
33	Техника опорного прыжка «согнув ноги».	24.11	Разбег- набегание; работа на мостице с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; сосок прогнувшись	Урок обще-методологической направленности			
34	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» Эстафета о/огня	30.11	Разбег- набегание; работа на мостице с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; сосок прогнувшись	Урок рефлексии			
35	Техника опорного прыжка «ноги врозь»	30.11	Комплекс упражнений на укрепление плечевого пояса Разбег- набегание; работа на мостице с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; сосок прогнувшись	Урок обще-методологической направленности			
36	Техника опорного прыжка «ноги врозь» Медаль и флаг о/игр - 2016	1.12	Разбег- набегание; работа на мостице с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; сосок прогнувшись	Урок рефлексии			
37	Развитие координационных способностей: акробатические комбинации. Подвижная игра: «Перестрелка».	7.12	Построение; Упражнения разминки; Акробатические комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения с помощью, равновесия. Подготовка к выполнению контрольного выполнения элементов гимнастики; Демонстрация техники движений; П/игра «Перестрелка».	Урок предварительного контроля			
38	Развитие координационных способностей: акробатические комбинации. Подвижная игра: «Перестрелка».	7.12	Построение; Упражнения разминки; Акробатические комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения с помощью, равновесия. Подготовка к выполнению контрольного выполнения элементов гимнастики; Демонстрация техники движений; П/игра «Перестрелка».	Урок развивающего контроля			

Спортивные игры – Баскетбол – 10 час.							
39	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Основные понятия игры баскетбол. Упражнения разминки с б/мячом.	8.12	Прохождение ДД инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; П/игра: 10 -ть передач.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью,
40	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	14.12	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	Урок обще-методологической направленности	Умеют оказывать первую мед. помощь во время занятий спортом. Организуют специальную разминку с баскетбольным мячом и с набивными мячами;	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью,
41	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч».	14.12	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч»	Урок обще-методологической направленности	Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
42	Броски мяча в корзину в игре баскетбол.	15.12	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	Урок обще-методологической направленности	(ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; Демонстрируют	владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
43	Техника ловли и передачи мяча 2-мя руками от груди со сменой мест. Броски по кольцу с места в сочетании с ведением и остановкой. П/и: «Борьба за мяч»	21.12	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение беговой разминки; Отработка техники приемов игры: передача мяча двумя от груди и одной рукой от плеча, от головы в сочетании с перемещением	Урок обще-методологической направленности	технику передачи высокого мяча и ловлю мяча в прыжке в сочетании с броском мяча в кольцо. Демонстрируют	владение широким арсеналом двигательных действий и физических	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)

			по площадке; выполнение техники ведения мяча и остановки игрока с мячом после ведения. Проведение игры «Борьба за мяч»		тактические приемы игры: «персональная опека», быстрый прорыв, техники передачи мяча одной рукой от плеча	упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в
44	Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	21.12	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с набивным мячом; Разучивание техники овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; выполнение техники ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»	Урок обще-методологической направленности	высокого мяча и ловля в прыжке в сочетании с броском мяча по кольцу с остановкой в два шага; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча одной рукой от плеча	управлением мяча одной рукой от плеча высокого мяча и ловля в прыжке в сочетании с броском мяча по кольцу с остановкой в два шага; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при	внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в
45	Остановка прыжком и взаимодействие игроков между собой. Учеб. игра: «Школьный баскетбол»	22.12	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки со скакалкой. Отработка техники передачи высоко мяча и ловля мяча в прыжке в парах; Тоже в тройках с перехватом мяча; совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча высокого мяча и ловля в прыжке в сочетании с броском мяча по кольцу с остановкой в два шага. Игра в баскетбол без ведения и приемами передачи высокого мяча.	Урок обще-методологической направленности	перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности: самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
46	Тактические действия игрока в игре баскетбол.	28.12	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом в парах; обучение техники борьбы при вбрасывании мяча, при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом; коллективное проведение сп/игры «Собачки ногами»; участие в сп/игре «Баскетбол»	Урок обще-методологической направленности			
47	Тактические действия игрока в игре баскетбол.	28.12	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники	Урок обще-методологической			

			безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом в парах; обучение техники борьбы при вбросывании мяча, при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом; коллективное проведение п/игры «Собачки ногами»; участие в сп/игре «Баскетбол»	направленности			
48	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол.	11.01	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»	Урок развивающего контроля			

6 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ

Способы физкультурной деятельности – 2 ч. Лыжная подготовка – 18 час.

49	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	11.01	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): работа с инструкцией по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	Урок открытия нового знания	Знают и соблюдают инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными
50	Попеременный двухшажный ход.	12.01	Формирование у обучающихся деятельности споспособностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиущего»	Урок общеметодологической направленности	Соблюдают технику безопасности на уроках лыжной подготовки; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода	Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные	в соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; способность
51	Одновременный бесшажный ход	18.01	Формирование у обучающихся деятельности споспособностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным	Урок общеметодологической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные		

			бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»		ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»; научится правильно распределять свои силы для прохождения дистанции	способы решения познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
52	СПОСОБЫ ФД: «САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ФУ ПО РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ В ПАРАХ»	18.01	Построение; разминка в парах в движении; Круговая тренировка на укрепление силы, гибкости, быстроты; п/игра	Урок открытия нового знания	Знают виды физических качеств человека(спортсмена) ; знают правила проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств в парах; Демонстрируют упражнения по развитию качеств быстроты и ловкости в парах		
53	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	19.01	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодологической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
54	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	25.01	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодологической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -выполняют специальные упражнения на выносливость:		

					прохождение дистанции до 1000 м	сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей	места стоянок, соблюдать правила безопасности;умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
55	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	25.01	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.	Урок обще-методологической направленности	Организуют самостоятельное выполнение комплекса специальной разминки на лыжах; -знают, как выполнять технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету способом без палок; -умеют выполнять технику падения на лыжах		
56	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	26.01	Индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений с лыжными палками; -работа над ошибками выполнения техники одновременного бесшажного хода на лыжах; -прохождение дистанции до 1000м.	Урок обще-методологической направленности	Умеют работать с дидактическим материалом парами по выполнению комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений с лыжными палками; -корректируют технику выполнения двигательного действия друг друга		
57	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1.02	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений с лыжными палками, специальных упражнений; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; -прохождение круговой эстафеты с этапом до 150 м.	Урок обще-методологической направленности	Знают правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода; -знают правила и организуют соревнования по круговой эстафете с этапами до 150 м		

58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1.02	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного	Урок обще-методологической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;	оздоровительной физической культуры, активно их использовать и самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной физкультурой;	занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий
59	СПОСОБЫ ФД: «СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ»	2.02	Рассказывают, как составляется план физического самовоспитания	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила самостоятельного занятия спортивной тренировкой; Умеют отбирать учебный материал по составлению самостоятельного занятия спортивной тренировкой;	оздоровительной деятельности; Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с
60	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1000 м	8.02	Индивидуальная и парная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; -прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом до 1000 м;	Урок обще-методологической направленности	Выполняют парную работу специальных упражнений на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода на дистанции 1000 м	нагрузок, использование этих показателей и организации и проведении самостоятельных форм занятий.	парнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
61	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	8.02	Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой с соблюдением правил передвижения (повороты переступанием и прыжком); умение распределить свои силы по дистанции 1 км; проведение эстафеты с передачей лыжных палок	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться, применяя все ранее разученные лыжные ходы и правильно чередуя их; научатся преодолевать дистанцию 1 км на лыжах; участвовать в эстафете с передачей	внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

					лыжных палок	деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики	технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
62	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	9.02	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона		
63	Торможение и поворот «упором»	15.02	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; поворачивать и тормозить «упором»; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона		
64	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	15.02	Изучение специальных упражнений на лыжах в разминке; Учить технике торможения «плугом»; Учить технике торможения упором после скорости; Совершенствовать технику группировки и падения на бок после с места и после скорости.	Урок обще-методологической направленности	Организуют специальные упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику торможения «плугом» на спуске; -выполняют технику ступающего и скользящего шага по дистанции 500 м;		
65	Техника прохождения небольших трамплинов	16.02	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники торможения и поворотов «упором»; разучивание	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов; подниматься на склон		

			правил подвижной игры «Подними предмет», «Затормози в квадрате»		различными способами; тормозить и поворачивать «упором»; играть в подвижные игры: «Подними предмет», «Затормози в квадрате»	психического и физического утомления.	
66	Подъемы на склон и спуски со склона	22.02	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники подъема на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет», «Затормози в квадрате»	Урок рефлексии	Научаться разминаться на лыжах; спускаться со склона с преодолением небольших трамплинов; подниматься на склон различными способами; играть в подвижные игры		
67	Прохождение дистанции 2 (3) км	22.02	Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 2 (3) км (проверка умений распределить свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуаций); проведение встречной эстафеты	Урок общеметодологической направленности	Научаться разминаться на лыжах с лыжными палками; преодолевать дистанцию 2 (3) км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; участвовать во встречных эстафетах		
68	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»	1.03	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов,	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на		

			спусков, подъемов, торможений		лыжах; правильно координировать свои действия; подводить итоги контрольного урока		
--	--	--	-------------------------------	--	---	--	--

Спортивные игры – Настольный теннис (ПИНГ - ПОНГ) – 10 час.

69	Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг (настольный теннис). Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой	1.03	Прохождение ΔΔ инструктажа ТБ по спортивным играм: пинг-понг; Рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры;	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня,
70	Техника подачи справа по диагонали.	2.03	Комплекс упражнений разминки в игре пинг-понг; подводящие упражнения техники подачи (имитация движения подачи); подача шарика в стол – ловля шарика руками другим Δ; физ. подготовка: отжимание; прыжки ч/з скакалку, пресс.	Урок обще-методологической направленности	Правят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры. Осуществляют помочь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре, подачи, удары в игре.		
71	Техника подачи и прием в игре справа и слева по диагонали	9.03	Освоение техники подачи и приема подачи в игре: стойка, имитация движения, ловля шарика после подачи, игра ракеткой после подачи;	Урок обще-методологической направленности			
72	Техника приема подачи. Удары накатом по подставке справа по диагонали	15.03	Отработка техники подачи; Техника ударов: имитация движения ударов (стойка игрока), набрасывание рукой «высокую подачу» - удар по шарику в зону противника	Урок обще-методологической направленности			
73	Техника ударов накатом по подставке. Подачи в игре	15.03	Отработка техники подачи; Техника ударов: имитация движения ударов (стойка игрока), набрасывание рукой «высокую подачу» - удар по шарику в зону противника	Урок обще-методологической направленности			
74	Подача. Техника нападающего удара и приемы игры	16.03	Совершение техники подачи и обучение техники нападающего удара	Урок обще-методологической направленности			
75	Техника нападающего удара и приемы игры	22.03	Совершенствование техники подачи и нападающего удара	Урок обще-методологической направленности			
76	Техника приемов игры в настольный теннис: подачи и приемы игры, техника ударов. Игра на счет	22.03	Отработка техники подачи; Техника ударов: имитация движения ударов (стойка игрока), набрасывание рукой «высокую подачу» - удар по шарику в зону противника	Урок обще-методологической направленности			

77	Выполнение контрольных упражнений в игре пинг - понг	23.03	Выполнение разминки с т/шариком и т/ракеткой; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: подача, накат, нападающий удар	Урок развивающего контроля		организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
----	--	-------	---	----------------------------	--	--	---

6 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ

Спортивные игры - ВОЛЕЙБОЛ – 9 часов.

78	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	5.04	Формирование у обучающихся способностей к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол».	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила с./игры «Волейбол».	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением	
79	Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол.	5.04	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности) разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах; обучение технике нижней прямой подачи мяча через волейб-ю сетку	Урок обще-методологического направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в волейбол.	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в волейбол.	Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятых решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;	цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением
80	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача в игре волейбол.	6.04	Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки с волейбольным мячом в парах; обучение технике передачи и приема мяча снизу и сверху; повторение техники нижней прямой подачи; разучивание техники боковой подачи мяча; разучивание правил п/и: «Точная подача».	Урок обще-методологического направленности	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в волейбол.	Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в волейбол.	Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и	оценивать ситуацию и оперативно принимать
81	Техника приема мяча снизу, нижние подачи в игре волейбол.	12.04	Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки с волейбольным мячом в парах. Повторение техники	Урок обще-методологического направленности	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю		

			приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи; повторение техники боковой подачи мяча; проведение игры волейбол по упрощенным правилам		прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»	разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с
82	Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол.	12.04	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с волейбольным мячом; Совершенствование техники приема и передачи на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча; проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий (перемещений по площадке)	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться с набивными мячами; Выполнять верхнюю прямую подачу мяча через сетку; играть в с./игру «Волейбол»	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;	партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
83	Верхняя прямая подача в игре волейбол.	13.04	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с набивными мячами; разучивание техники верхней прямой подачи; выполнение верней прямой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться с набивными мячами; Выполнять верхнюю прямую подачу мяча через сетку; играть в с./игру «Волейбол»	Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	владеение основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности.
84	Верхняя прямая подача в игре волейбол.	19.04	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с набивными мячами; повторение техники верхней прямой подачи в игре волейбол; совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий (перемещений по площадке)	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться с набивными мячами; Выполнять верхние и нижние прямые и боковые подачи в игре волейбол; Действовать тактически; играть в с./игру «Волейбол»	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками;	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
85	Подача в игре волейбол. Тактические действия в игре.	19.04	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с набивными мячами; повторение техники верхней прямой подачи в игре волейбол; совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий	Урок обще-методологической направленности	Научаться разминаться с набивными мячами; Выполнять верхние и нижние прямые и боковые подачи в игре волейбол; Действовать тактически; играть в		

			(перемещений по площадке)		c./игру «Волейбол»		
86	Выполнение контрольных упражнений в игре волейбол.	20.04	Выполнение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений.	Урок развивающего контроля	Научаться разминяться с набивными мячами; Выполнять контрольные упр-я.		

Легкая атлетика – 15 часов.

87	СПОСОБЫ ФД: «ЗНАЧЕНИЕ Л/АТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА». ПРОВЕДЕНИЕ БЕГОВЫХ УПР-Й НА СКОРОСТЬ.	26.04	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; Проведение АД беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
88	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.	26.04	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол	Урок открытия нового знания	Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на		
89	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м	27.04	Построение; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в парах на гибкость; упражнения в строю на внимание; упражнения разминки и растяжки мышц; равномерный бег до 1200м; техника дыхания по дистанции	Урок развивающего контроля			
90	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	4.05	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; Разминка предстоящей деятельности; техника бега по дистанции; равномерный бег до 1 500 м.	Урок рефлексии			
91	Тестирование прыжка в длину с места. Равномерный бег.	11.05	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте; тестирование прыжка с места; оценка уровня развития своих скоростно – силовых способностей; равномерный бег до 10-15 минут в медленном темпе на укрепление дыхательной системы.	Урок развивающего контроля			
92	Тестирование метания мяча на дальность. Равномерный бег.	17.05	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на плечевой пояс; тестирования метания на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-	Урок развивающего контроля			

			силовых способностей; повторение техники равномерного бега до 10-15 мин. Игра в футбол.			Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Выполняют технику прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.	основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
93	Тестирование бега на 300 м	17.05	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки со скакалкой; тестирование бега на 300 м; оценка уровня своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; проведение п/и «Вышибалы»	Урок развивающегося контроля				
94	Тестирование бега на 1000 м	18.05	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на развитие гибкости; оценка уровня развития своей выносливости; повторение техники равномерного бега и тестирование бега на 1000 м. Развитие выносливости.	Урок развивающегося контроля				
959 6	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка: Техника равномерного бега за 6 минут Оценка техники равномерного бега за 6 минут..	24.05	Формирование у обучающихся деятельности способностей к выполнению разминки в движении; коллективное проведение эстафеты и скоростно – силовой подготовки; проведение спортивной игры «Футбол»	Урок обще-методологической направленности Урок развивающегося контроля				
97 98	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Подтягивание. Прыжки через скакалку за 1 мин.	24.05	Последовательное обучение прыжка в длину с 7 – 9 шаг с разбега: совершенствуют технику отталкивания: прыжки в шаге; с высоким подниманием колена; разбег с точным попаданием на линию старта; прыжки с подтягиванием колен к груди; подбор постановки ноги на линию с 3-4 5-6 7-9 шагов разбега; силовая подготовка: подтягивание	Урок обще-методологической направленности				
99 100	Техника прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Прыжки через скакалку за 1 мин.	25.05	Оценка усвоения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и прыжков через скакалку за 1 минуту.	Урок развивающегося контроля				
10110 2	Эстафеты с элементами спортивных игр	31.05	Формирование у обучающихся к рефлексии коррекционно – контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение техники двигательного действия; коллективное	Урок рефлексии				

			проведение игры «Футбол»				
--	--	--	--------------------------	--	--	--	--