

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от « 28 » августа 2020г. № 128

Е.Н. Карманович



**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для учащегося с задержкой психического развития
(вариант 7.1)
по физической культуре
на 2020-2021 учебный год**

Уровень общего образования (класс)

основное общее, 5 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 2ч в неделю

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе

авторской программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре учащихся 5-9 классов (В.И.Лях)– М.: Просвещение, 2019г ФГОС

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Для обучающихся с задержкой психического развития, осваивающих адаптированную основную образовательную программу начального общего образования, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с задержкой психического развития;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

РАЗДЕЛ 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для детей с ЗПР по физической культуре направлена на реализацию **целей и задач учебной дисциплины**

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
- е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий – комплексный урок. *Комплексный урок* – это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 5 классе отводится 2 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком ,исключив праздничные дни 23.02.2021,08.03.2021,03.05.2021,10.05.2021. Данная программа рассчитана на 65 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.
- 4) формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;

б) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, и др.) 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 игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

А). Знания о физической культуре

История физической культуры

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, (мини-баскетболу).

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Б). Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации.

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки.

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой

на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

- висы согнувшись, висы

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- броски в кольцо;
- действия нападающего против нескольких защитников;

Г). Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:

Баскетбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

РАЗДЕЛ 3.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно - тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2	Легкоатлетические упражнения	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Спортивные игры	22
5	Кроссовая подготовка	15
	ИТОГО:	65

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	№ урок в теме	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дата проведения	
								План	Факт
Лёгкая атлетика 9 часов.									
1	Инструктаж ТБ по ЛА. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м- на результат.	1	Комбинированный	История лёгкой атлетики. Основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	02.09	
2	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	2	Совершенствовани	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	07.09	
3	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и	3	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4	09.09	

	часовые»						Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6		
4	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» Наклон вперед из положения сидя на результат.	4	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.) П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» 3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	14.09	
5	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Челночный бег – на результат.	5	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег		Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	16.09	
6	Учёт. Метание мяча с/р на дальность. П/и «Метко в цель»	6	Совершенствовани	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	21.09	

				теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»					
7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки с/м-нарезультат.	7	Контр ольны й	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Техника прыжка в длину с разбега	Сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130	23.09	
8	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.	8	Совер шенст вован ие	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой	Техника прыжка в длину с разбега	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений		28.09	
9	Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега. На результат	9	Совер шенст вован ие	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Техника прыжка в высоту с разбега	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений		30.09	
Кроссовая подготовка(9 ч)									
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий									
10	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин П/И «Невод» .	1	Изуче ние новог о матер иала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод» .). Наклон вперёд из положения сидя- на результат.	Техника бега Равномерны й бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат	Текущий	05.10	

						-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
11	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с вырубкой».	2	Комбинированной	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег , бег в равномерном темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	Текущий	07.10	
12	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка»	3	Комбинированной	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии	Текущий	12.10	окт

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
13	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	4	Комбинированной	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин)Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	14.10	
14	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	5	Комбинированной	История отечественного спорта .Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	19.10	
15	Бег 2км без учёта времени Спортивн	6	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная	Бег по пересечённо	-определять общую цель и пути её	Бег 2км без учёта	21.10	

	ая игра(лапта)			игра(лапта)	й местности	достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	времени		
16	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые»	7	Комбинированной	Равномерный бег(7мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий П/И «Разведчики и часовые»	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	26.10	
17	Равномерный бег(8мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	8	Комбинированной	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы	Текущий	28.10	

						решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
18	Равномерный бег(9мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	9	Комбинированный	Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	09.11	
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)									
19	Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Струпр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Текущий	11.11	
20	Страховка. Уборка	2	Комб	Страховка и помощь во время	Название г/	-выбирать действия в	Текущий	16.11	

	снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.		инированной	занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) П/и «Светофор»	снарядов	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения			
21	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на /скамейке П/и «Фигуры»	3	Комбинированной	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	18.11	
22	Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)	4		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника ,	Текущий	23.11	

						формулировать свои затруднения			
23	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	5	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»	Вскок в упор присев	использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	25.11	
24	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	6	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой . П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	30.11	
25	Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	7	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и	Текущий	02.12	

						позицию; формулировать свои затруднения			
26	Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	8		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие	Текущий	07.12	
27	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	9	Комбинированной	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекатом	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	09.12	
28	Учёт. Акробатическое соединение из разученных элементов.	10	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы,		14.12	

						использовать речь			
29	Бревно. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе.	11	Комбинированной	ОРУ с гимнастическими палками на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением.	Комбинация из разученных элементов	использовать речь формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	16.12	
30	Ходьба по бревну приставными шагами.	12	Комбинированной	ОРУ с набивными мячами на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением.	Понятие равновесия	использовать речь формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	21.12	
31	Соскок с бревна прогнувшись.	13	Комбинированной.	ОРУ с обручами на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением.		использовать речь формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	23.12	
32	Учёт комбинация из	14	Учётный	Контроль умений и навыков.		использовать речь формулировать и удерживать учебную	Контрольный	28.12	

	разученных элементов.					задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь			
Спортивные игры (баскетбол) (22ч)									
33	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	11.01	
34	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте.	2	Комбинированной	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	13.01	

35	История возникновения. Баскетбола. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	3	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	18.01	
36	Ведение мяча с разной высоты отскока.	4		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»		выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	20.01	
37	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Оценка техники стойки, передвижений.	5	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений.	25.01	
38	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Оценка техники ведения мяча на месте.	6	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте.	27.01	
39	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и	7		Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча		Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,		01.02	

	передача мяча двумя руками от груди в квадрате.			двумя руками от груди в квадрате		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
40	Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	8	Изучение нового материала	. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	03.02	
41	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	9	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	08.02	
42	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	10	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	10.02	

						помощью			
43	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	11	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	15.02	
44	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	12	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	17.02	
45	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	13	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	22.02	
46	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	14	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	24.02	
47	Вырывание и	15	Комб	Стойка и передвижения игрока .	Вырывание	-выполнять учебные	Оценка	01.03	

	выбивание мяча. Учёт. Бросок одной рукой от плеча на месте.		инированной	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в мини- баскетбол	и выбивание мяча	действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	техники Бросок одной рукой от плеча на месте.		
48	Нападение быстрым прорывом	16	Изучение нового материала	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		03.03	
49	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	17	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	10.03	
50	Учёт. Бросок одной рукой от плеча в движении.	18	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в движении	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники Бросок одной рукой от плеча в движении.	15.03	
51	Взаимодействие двух игроков через заслон	19	Комбинированной	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	17.03	
52	Игра по упрощенным	20		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игра по упрощенным	выполнение правильных действий упражнений,		05.04	

	правилам мини-баскетбола.				м правилам	сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
53	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	21		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игра по упрощенным правилам	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		07.04	
54	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	22		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения.		12.04	
Кроссовая подготовка(8 ч)									
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий									
55	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин. П/И «Невод» . Наклон вперёд из положения сидя-	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод»). Наклон вперёд из положения сидя- на результат.	Техника бега Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирать более	Текущий	14.04	

	на результат.					эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
56	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. П/И «Перебежка с вырубкой».	2	Тест.	Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег , бег в равномерно м темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	Текущий	19.04	
57	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка»	3	Комбинированной	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей	Текущий	21.04	

						деятельности. - формулировать свои затруднения			
58	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	4	Комбинированной	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	26.04	
59	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	5	Комбинированной	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	28.04	
60	История отечественного спорта.	6	Комбинированной	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (П /и	отечественный спорт, вертикальные	-определять общую цель и пути её достижения;	Текущий	05.05	

	Преодоление вертикальных препятствий (П /и «Бег с флажками»		й	«Бег с флажками»	е препятствия	прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
61	Бег 2км без учёта времени Спортивная игра(лапта)	7	Комбинированный	Бег в гору. Спортивная игра(лапта)	наступление, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Учётный	12.05	
62	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра (лапта)	8	Тестовая работа.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(лапта)	наступление, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения,	Текущий	17.05	

						контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
Легкая атлетика (8 ч)									
63	Инструктаж ТБ по ЛА. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с, 60м	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 , 60м- на результат.	Правила поведения, техника безопасности и Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	30м. Учётный Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4 60м. Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6	19.05	
64	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	2	Совершенствовани	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки:	24.05	

						деятельности -формулировать собственное мнение	«5» «4» «3» 19 10 4		
65	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Наклон вперёд из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	3	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.). Наклон вперёд из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» 3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	26.05	
66	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег – на результат.	4	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1		
67	Учёт. Метание мяча с/р на дальность. П/и «Метко в цель»	5	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17		

				высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»					
68	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат.	6	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат., установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлексия способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130		
69	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат.	7	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат., установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлексия способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130		

					партнёра высказывания			
--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей гуманитарного цикла
МБОУ Вишневецкой СОШ
От 28 августа 2020 года № 1
_____ Лунченкова Т.В

(подпись
руководителя МО) .

Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Терibunская О.В.
(подпись)
28 августа _ _____ 2020
_____ года