

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
ИМЕНИ М.В.МАСЛИВЕЦ Х.КРАСНАЯ НИВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1

Председатель _____ А.В. Полоус

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По адаптивной физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов 340

Учитель Котляров Сергей Владимирович

Планирование составлено на основе: федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

1 Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

2 Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

1. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

2. Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

3. Легкая атлетика.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Лыжная и конькобежная подготовки.

4. Кроссовая подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении бега в быту. Занятия бегом как средство закаливания организма.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям.

Практический материал.

Равномерный бег в различных условиях, на различные дистанции

5 Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

6 Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Футбол Теоретические сведения. Правила соревнований. Техника безопасности.

Практический материал. Передвижение по площадке влево, вправо, назад, вперед. Способы владения мячом, ведение мяча. Удары по воротам и передачи мяча. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

3 Учебно- тематический планирование 5 класс

№ урока	Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
1	Легкая атлетика	10	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
2			Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением.	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;
3			Бег с варьированием скорости	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
4			Скоростной бег; эстафетный бег	1	
5			Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	
6			Прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание")	1	

7			Прыжки в высоту способом "перекат"	1	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
8		Метание малого мяча на дальность,	1		
9		Метание мяча в вертикальную цель	1		
10		Метание в движущую цель	1		
11	Подвижные игры	11	Подвижная игра: «Красные и белые»	1	Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
12			Подвижная игра: «Охотники и утки»	1	
13			Подвижная игра: «Кто первый»	1	
14			Подвижная игра: «Волк во рву»	1	
15			Подвижная игра: «У кого мяч»	1	
16			Подвижная игра: «Вышибалы»	1	
17			Подвижная игра: «Лиса и зайцы»	1	
18			Подвижная игра: «Передай мяч»	1	
19			Подвижная игра: «тридцать	1	

			три»		
20			Подвижная игра: «Гонка прыжками»	1	
21			Подвижная игра: «Городки»	1	
22	Гимнастика	10	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	<p>Регулятивные: формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений;</p> <p>Коммуникативные: уметь определять задачи занятий физическими упражнениями. Включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;</p> <p>Познавательные: учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p> <p>Личностные: обеспечивать успешное усвоения знаний, умений и навыков.</p>
23			Практический материал: построения и перестроения.	1	
24			Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,	1	
25			Упражнения с гимнастическими палками;	1	
26			Упражнения с большими обручами; малыми мячами,	1	
27			Упражнения с набивными мячами	1	
28			Упражнения со скакалками	1	
29			Упражнения с гантелями и штангой	1	

30			Лазанье и перелезание,	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
31			Опорный прыжок	1	
32	Спортивные игры. Баскетбол	33	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	1	
33			Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке	1	
34			Остановка по свистку.	1	
35			Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1	
36			Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	
37			Ведение мяча на месте и в движении.	1	
38			Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1	
39			Прямая подача.	1	
40			Подвижные игры на основе баскетбола.	1	

41			Эстафеты с ведением мяча.	1	
42	Волейбол		Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры,	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
43		Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1		
44		Прием и передача мяча снизу и сверху.	1		
45		Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		
46		Верхняя прямая передача в прыжке.	1		
47		Верхняя прямая подача.	1		
48		Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1		
49		Многоскоки.	1		
50		Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1		
51		Учебные игры на основе волейбола.	1		

52			Учебные игры на основе волейбола.	1	
53			Учебные игры на основе волейбола.	1	
54			Игры (эстафеты) с мячами.	1	
55	Футбол		Техника безопасности и правила игры	1	
56			Передвижения по площадке	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
57			Ведение мяча.	1	
58			Передачи мяча	1	
59			Удары по воротам	1	
60			Удары по воротам катящегося мяча	1	
61			Игра вратаря	1	
62			Учебная игра в футбол	1	
63			Учебная игра в футбол	1	
64			Учебная игра в футбол	1	
65	Кросс	4	Правила техники безопасности	1	
66			Медленный бег с ходьбой	1	

67			Равномерный бег по пересеченной местности	1	ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применяемых для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.
68			Равномерный бег по пересеченной местности	1	Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

6 Класс

№ урока	Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	10	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых	

		деятельности. Техника безопасности		способностей;
2		Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением.	1	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.
3		Бег с варьированием скорости	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;
4		Скоростной бег; эстафетный бег	1	
5		Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
6		Прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание")	1	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
7		Прыжки в высоту способом "перекат"	1	Включать прыжковые упражнения в различные
8		Метание малого мяча на дальность,	1	
9		Метание мяча в вертикальную цель	1	

10			Метание в движущую цель	1	формы занятий по физической культуре.	
11	Подвижные игры	11	Подвижная игра: «Красные и белые»	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно;</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
12			Подвижная игра: «Охотники и утки»	1		
13			Подвижная игра: «Кто первый»	1		
14			Подвижная игра: «Волк во рву»	1		
15			Подвижная игра: «У кого мяч»	1		
16			Подвижная игра: «Вышибалы»	1		
17			Подвижная игра: «Лиса и зайцы»	1		
18			Подвижная игра: «Передай мяч»	1		
19			Подвижная игра: «тридцать три»	1		
20			Подвижная игра: «Гонка прыжками»	1		
21			Подвижная игра: «Городки»	1		
22	Гимнастика	10	Правила поведения на занятиях	1	Регулятивные: формировать умение выполнять	

			по гимнастике. Значение утренней гимнастики.		<p>комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;</p> <p>Коммуникативные: уметь определять задачи занятий физическими упражнениями. Включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;</p> <p>Познавательные: учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p> <p>Личностные: обеспечивать успешное усвоения знаний, умений и навыков.</p>	
23			Практический материал: построения и перестроения.	1		
24			Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,	1		
25			Упражнения с гимнастическими палками;	1		
26			Упражнения с большими обручами; малыми мячами,	1		
27			Упражнения с набивными мячами	1		
28			Упражнения со скакалками	1		
29			Упражнения с гантелями и штангой	1		
30			Лазанье и перелезание,	1		

31			Опорный прыжок	1		
32	Спортивные игры. Баскетбол	33	. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
33			Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке	1		
34			Остановка по свистку.	1		
35			Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1		
36			Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1		
37			Ведение мяча на месте и в движении.	1		
38			Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1		
39			Прямая подача.	1		
40			Подвижные игры на основе баскетбола.	1		

41			Эстафеты с ведением мяча.	1		
42	Волейбол		Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры,	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
43			Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1		
44			Прием и передача мяча снизу и сверху.	1		
45			Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		
46			Верхняя прямая передача в прыжке.	1		
47			Верхняя прямая подача.	1		
48			Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1		
49			Многоскоки.	1		
50			Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед,	1		

			вправо, влево.			
51			Учебные игры на основе волейбола.	1		
52			Учебные игры на основе волейбола.	1		
53			Учебные игры на основе волейбола.	1		
54			Игры (эстафеты) с мячами.	1		
55	Футбол		Техника безопасности и правила игры	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
56			Передвижения по площадке	1		
57			Ведение мяча.	1		
58			Передачи мяча	1		
59			Удары по воротам	1		
60			Удары по воротам катящегося мяча	1		
61			Игра вратаря	1		
62			Учебная игра в футбол	1		
63			Учебная игра в футбол	1		

64			Учебная игра в футбол	1		
65	Кросс	4	Правила техники безопасности	1	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваиваться самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
66		Медленный бег с ходьбой	1			
67		Равномерный бег по пересеченной местности	1			
68		Равномерный бег по пересеченной местности	1			

7 класс

№ урока	Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной
---------	--------	------------------	------	------------------	---	-------------------------------------

						деятельность
1	Легкая атлетика	10	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности	1	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей;</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	
2			Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением.	1	<p>Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.</p> <p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;</p>	
3			Бег с варьированием скорости	1	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p>	
4			Скоростной бег; эстафетный бег	1	<p>Коммуникативные: взаимодействовать со</p>	
5			Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1		
6			Прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание")	1		
7			Прыжки в высоту способом "перекат"	1		

8			Метание малого мяча на дальность,	1	сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
9		Метание мяча в вертикальную цель	1			
10		Метание в движущую цель	1			
11	Подвижные игры	11	Подвижная игра: «Красные и белые»	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно;</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
12		Подвижная игра: «Охотники и утки»	1			
13		Подвижная игра: «Кто первый»	1			
14		Подвижная игра: «Волк во рву»	1			
15		Подвижная игра: «У кого мяч»	1			
16		Подвижная игра: «Вышибалы»	1			
17		Подвижная игра: «Лиса и зайцы»	1			
18		Подвижная игра: «Передай мяч»	1			
19		Подвижная игра: «тридцать три»	1			
20		Подвижная игра: «Гонка	1			

			прыжками»			
21			Подвижная игра: «Городки»	1		
22	Гимнастика	10	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	<p>Регулятивные: формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;</p> <p>Коммуникативные: уметь определять задачи занятий физическими упражнениями. Включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;</p> <p>Познавательные: учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p> <p>Личностные: обеспечивать успешное усвоения знаний, умений и навыков.</p>	
23			Практический материал: построения и перестроения.	1		
24			Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,	1		
25			Упражнения с гимнастическими палками;	1		
26			Упражнения с большими обручами; малыми мячами,	1		
27			Упражнения с набивными мячами	1		
28			Упражнения со скакалками	1		

29			Упражнения с гантелями и штангой	1		
30			Лазанье и перелезание,	1		
31			Опорный прыжок	1		
32	Спортивные игры. Баскетбол	33	. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
33		Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке	1			
34		Остановка по свистку.	1			
35		Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1			
36		Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1			
37		Ведение мяча на месте и в движении.	1			
38		Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1			
39		Прямая подача.	1			

40			Подвижные игры на основе баскетбола.	1		
41			Эстафеты с ведением мяча.	1		
42	Волейбол		Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры,	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
43			Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1		
44			Прием и передача мяча снизу и сверху.	1		
45			Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		
46			Верхняя прямая передача в прыжке.	1		
47			Верхняя прямая подача.	1		
48			Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1		

49			Многоскоки.	1		
50			Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1		
51			Учебные игры на основе волейбола.	1		
52			Учебные игры на основе волейбола.	1		
53			Учебные игры на основе волейбола.	1		
54			Игры (эстафеты) с мячами.	1		
55	Футбол		Техника безопасности и правила игры	1		<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на</p>
56			Передвижения по площадке	1		
57			Ведение мяча.	1		
58			Передачи мяча	1		
59			Удары по воротам	1		
60			Удары по воротам катящегося мяча	1		
61			Игра вратаря	1		

62			Учебная игра в футбол	1	безопасный, здоровый образ жизни.	
63			Учебная игра в футбол	1		
64			Учебная игра в футбол	1		
65	Кросс	4	Правила техники безопасности	1	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
66			Медленный бег с ходьбой	1		
67			Равномерный бег по пересеченной местности	1		
68			Равномерный бег по пересеченной местности	1		

8 класс

№	Раздел	Ко ли	Темы	Ко ли	Основные виды деятельности обучающихся (на	Основные
---	--------	----------	------	----------	--	----------

урока					уровне универсальных учебных действий)	направлени я воспитатель ной деятельност и
1	Легкая атлетика	10	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	
2			Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением.	1	Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы. Познавательные: уметь описывать технику	
3			Бег с варьированием скорости	1	выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие	
4			Скоростной бег; эстафетный бег	1	правила соревнований по прыжкам;	
5			Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития	
6			Прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги",	1	координационных, скоростно-силовых	

			"перешагивание")		<p>способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	
7			Прыжки в высоту способом "перекат"	1		
8			Метание малого мяча на дальность,	1		
9			Метание мяча в вертикальную цель	1		
10			Метание в движущую цель	1		
11	Подвижные игры	11	Подвижная игра: «Красные и белые»	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно;</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
12			Подвижная игра: «Охотники и утки»	1		
13			Подвижная игра: «Кто первый»	1		
14			Подвижная игра: «Волк во рву»	1		
15			Подвижная игра: «У кого мяч»	1		
16			Подвижная игра: «Вышибалы»	1		
17			Подвижная игра: «Лиса и зайцы»	1		
18			Подвижная игра: «Передай мяч»	1		

19			Подвижная игра: «тридцать три»	1	<p>Регулятивные: формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;</p> <p>Коммуникативные: уметь определять задачи занятий физическими упражнениями. Включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;</p> <p>Познавательные: учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p> <p>Личностные: обеспечивать успешное усвоения знаний, умений и навыков.</p>	
20			Подвижная игра: «Гонка прыжками»	1		
21			Подвижная игра: «Городки»	1		
22	Гимнастика	10	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1		
23			Практический материал: построения и перестроения.	1		
24			Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,	1		
25			Упражнения с гимнастическими палками;	1		
26			Упражнения с большими обручами; малыми мячами,	1		
27			Упражнения с набивными	1		

			мячами			
28			Упражнения со скакалками	1		
29			Упражнения с гантелями и штангой	1		
30			Лазанье и перелезание,	1		
31			Опорный прыжок	1		
32	Спортивные игры. Баскетбол	33	. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
33			Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке	1		
34			Остановка по свистку.	1		
35			Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1		
36			Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1		
37			Ведение мяча на месте и в движении.	1		
38			Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с	1		

			места.			
39			Прямая подача.	1		
40			Подвижные игры на основе баскетбола.	1		
41			Эстафеты с ведением мяча.	1		
42	Волейбол		Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры,	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
43			Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1		
44			Прием и передача мяча снизу и сверху.	1		
45			Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		
46			Верхняя прямая передача в прыжке.	1		
47			Верхняя прямая подача.	1		

48			Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1			
49			Многоскоки.	1			
50			Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1			
51			Учебные игры на основе волейбола.	1			
52			Учебные игры на основе волейбола.	1			
53			Учебные игры на основе волейбола.	1			
54			Игры (эстафеты) с мячами.	1			
55	Футбол		Техника безопасности и правила игры	1		<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях</p>	
56			Передвижения по площадке	1			
57			Ведение мяча.	1			
58			Передачи мяча	1			
59			Удары по воротам	1			

60			Удары по воротам катящегося мяча	1	активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
61			Игра вратаря	1		
62			Учебная игра в футбол	1		
63			Учебная игра в футбол	1		
64			Учебная игра в футбол	1		
65	Кросс	4	Правила техники безопасности	1	Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
66			Медленный бег с ходьбой	1		
67			Равномерный бег по пересеченной местности	1		
68			Равномерный бег по пересеченной местности	1		

9 класс

№ урока	Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	10	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности	1	Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	
2			Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением.	1	Познавательные: знать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы. Познавательные: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по прыжкам;	
3			Бег с варьированием скорости	1		
4			Скоростной бег; эстафетный бег	1		

5			Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>		
6			Прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание")	1			
7			Прыжки в высоту способом "перекат"	1			
8			Метание малого мяча на дальность,	1			
9			Метание мяча в вертикальную цель	1			
10			Метание в движущую цель	1			
11	Подвижные игры	11	Подвижная игра: «Красные и белые»	1		<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно;</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач;</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со</p>	
12			Подвижная игра: «Охотники и утки»	1			
13			Подвижная игра: «Кто первый»	1			
14			Подвижная игра: «Волк во рву»	1			
15			Подвижная игра: «У кого мяч»	1			
16			Подвижная игра: «Вышибалы»	1			

17			Подвижная игра: «Лиса и зайцы»	1	<p>сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
18			Подвижная игра: «Передай мяч»	1		
19			Подвижная игра: «тридцать три»	1		
20			Подвижная игра: «Гонка прыжками»	1		
21			Подвижная игра: «Городки»	1		
22	Гимнастика	10	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	<p>Регулятивные: формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;</p> <p>Коммуникативные: уметь определять задачи занятий физическими упражнениями. Включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;</p> <p>Познавательные: учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p> <p>Личностные: обеспечивать успешное усвоения знаний, умений и навыков.</p>	
23			Практический материал: построения и перестроения.	1		
24			Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,	1		
25			Упражнения с	1		

			гимнастическими палками;			
26			Упражнения с большими обручами; малыми мячами,	1		
27			Упражнения с набивными мячами	1		
28			Упражнения со скакалками	1		
29			Упражнения с гантелями и штангой	1		
30			Лазанье и перелезание,	1		
31			Опорный прыжок	1		
32	Спортивные игры. Баскетбол	33	. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
33		Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке	1			
34		Остановка по свистку.	1			
35		Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1			
36		Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1			

37			Ведение мяча на месте и в движении.	1		
38			Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1		
39			Прямая подача.	1		
40			Подвижные игры на основе баскетбола.	1		
41			Эстафеты с ведением мяча.	1		
42	Волейбол		Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры,	1	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p>	
43			Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1		
44			Прием и передача мяча снизу и сверху.	1		
45			Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		

46			Верхняя прямая передача в прыжке.	1	Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
47			Верхняя прямая подача.	1		
48			Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1		
49			Многоскоки.	1		
50			Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1		
51			Учебные игры на основе волейбола.	1		
52			Учебные игры на основе волейбола.	1		
53			Учебные игры на основе волейбола.	1		
54			Игры (эстафеты) с мячами.	1		
55	Футбол		Техника безопасности и правила игры	1		Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и
56			Передвижения по площадке	1		

57			Ведение мяча.	1	<p>устранять типичные ошибки. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
58			Передачи мяча	1		
59			Удары по воротам	1		
60			Удары по воротам катящегося мяча	1		
61			Игра вратаря	1		
62			Учебная игра в футбол	1		
63			Учебная игра в футбол	1		
64			Учебная игра в футбол	1		
65	Кросс	4	Правила техники безопасности	1	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая</p>	
66			Медленный бег с ходьбой	1		
67			Равномерный бег по пересеченной местности	1		
68			Равномерный бег по пересеченной местности	1		

				<p>правила безопасности.</p> <p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
--	--	--	--	---	--

Согласовано
 Председатель МО
 учителей основной школы
 _____ Н.В. Джулай
 «__» _____ 2023 г.

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
 _____ М.В. Левицкая
 «__» _____ 2023 г.