

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено
Протоколом педагогического совета
От «29» августа 2022 г.
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»
_____ Мартынова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 5 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса
2 часа в неделю; 70 часов в год
Составитель: Миниханов Н.А., учитель первой категории

Согласовано

Зам.директора по УР _____ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО _____ М.Г.Шарипова

г. Альметьевск, 2022 г.

- **Пояснительная записка.**

- **Статус документа**
- Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:
- Федерального закона РФ «Об образовании» №273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г. (в ред. от 30.12.2021 г.; с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 25.07.2022г.);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. №287) (ФГОС ООО (3));
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- примерной учебной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011)
- Адаптированной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.2);
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Материалов для примерной АОП ООО обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата Федерального ресурсного Центра по сопровождению детей с ОВЗ, обучающихся по варианту 6.2, 2020 г.;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания школы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в

общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей,уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования физическая культура является обязательным предметом на данном уровне образования.

Срок освоения рабочей программы: 5-9 классы, 5 лет

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68
Всего		340

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание

приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания» с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

5 КЛАСС
68 час

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	кол-во часов	Основное содержание	Характеристика видов деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата	
						план	факт
Знания о физической культуре	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.		Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: <ul style="list-style-type: none"> - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/		

сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:

- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;

- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:

			<ul style="list-style-type: none"> - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр. 		
Способы самостоятельной деятельности	<p>Режим дня. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Осанка как показатель физического развития.</p> <p>8.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий.</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями 	<p>Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p> <p>Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</p> <p>Урок «Осанка как показатель физического развития» (РЭШ)</p>	

		<p>предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.</p>	<p>показателей работоспособности в течение дня.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</p> <p>Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</p> <p>Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</p> <p>Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</p> <p>Урок «Физическая нагрузка и ее особенности</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>учебника и Интернета)</p> <p>Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (затягивание нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов)</i></p> <p>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей. <p><i>Самостоятельные</i></p>	<p>дозирования» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</p> <p>Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>занятия (с использованием материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и 		
--	--	--	--	--	--

			<p>обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. <p><i>Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала)</i></p> <p>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние 		
--	--	--	---	--	--

организма по определённой формуле;

- разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.

Мини-исследование.

Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):

- измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;

- сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;

- проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.

Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»:

- составляют дневник физической культуры.

<p>Физическое совершенствование (60 ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие координации.</p> <p>Упражнения на формирование телосложения.</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных 	<p>Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p> <p>Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</p> <p>Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</p> <p>Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p> <p>Урок «Развитие</p>	
--	---	---	--	---	--

			<p>занятий.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; - записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</p> <p>Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</p> <p>Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</p>	
--	--	--	---	--

			<p>координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. <p><i>Индивидуальные занятия.</i></p> <p>Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры. 		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Модуль</i></p>	<p>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</p> <p>Бег с максимальной скоростью на</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.</p> <p>Прыжки в длину с</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: 	<p>Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие</p>	

<p>«Лёгкая атлетика»</p>	<p>короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. <p><i>Практические занятия</i> (с</p>	<p>дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</p> <p>Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</p> <p>Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>	
--------------------------	---	---	---	---	--

			<p>использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p>		
Модуль «Гимнастика»	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырок вперёд в группировке.</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p> <p>Опорные прыжки: через</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p>	<p>Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</p>	

<p>Кувырок назад в группировке.</p> <p>Кувырок вперёд ноги «скрёстно».</p> <p>Кувырок назад из стойки на лопатках.</p> <p>Опорный прыжок на гимнастическом козла.</p> <p>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</p> <p>25. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</p>	<p>гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>- совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>- совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i></p>	<p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</p> <p>Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</p> <p>Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</p> <p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</p> <p>Урок «Обучение технике опорного прыжка через</p>
---	--	---	--

			<p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</p> <p>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>- разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»:</i></p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;</p> <p>- описывают технику</p>	<p>гимнастического «козла» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</p> <p>Урок «Корrigирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; - выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; - определяют задачи и 		
--	--	--	---	--	--

			<p>последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения 		
--	--	--	---	--	--

технике опорного прыжка;
- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема:

«Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:

- знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;

- разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;

- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и

перелезание на гимнастической стенке»:

- закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;

- знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;

- разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;

- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:

- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически

				<p>сложные его элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 		
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i></p> <p><u>Баскетбол</u></p>	<p>26. Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>27-28. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</p> <p>29-30. Ведение баскетбольного мяча.</p> <p>31-32. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p>		<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы 	<p>Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</p> <p>Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</p> <p>Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках</p>	

			<p>и элементы техники;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; 	<p>баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</p> <p>Урок «Баскетбол. Оказание первой (деврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</p>	
--	--	--	---	---	--

				<p>- разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). 		
дуль «Зи мние вид ы спорта»	33-34. Лыжные гонки. Техника безопасности при передвижении на лыжах.	6	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и 	Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	

<p>35-36. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>37-38. Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>39-40. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p> <p>41-42. Спуск на лыжах с пологого склона.</p> <p>43-44. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>45-46. Совершенствование техники выполнения спусков, подъёмов и торможений.</p> <p>47-48. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным</p>	<p>дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p>	<p>совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; - повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;</p>	<p>Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</p>	
--	---	--	--	--

	ходом.		<p>способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом 		
--	--------	--	---	--	--

			<p>техники учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; - разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; - контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют 		
--	--	--	---	--	--

			<p>илюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; - разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). 		
<p><i>Модуль «Спортивные игры» Волейбол</i></p>	<p>49-50. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.</p> <p>51-52. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</p> <p>53-54. Приём и передача волейбольного мяча двумя</p>		<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их 	<p>Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p> <p>Урок «История волейбола. Правила поведения и техника</p>

	руками сверху.		<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и 	<p>безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе.</p> <p>Техника выполнения верхней передачи мяча партнёру, над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</p> <p>Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе.</p> <p>Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</p> <p>Урок «Волейбол.</p> <p>Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой.</p>	
--	----------------	--	--	--	--

			<p>совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). 	<p>Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</p> <p>Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</p>	
--	--	--	---	---	--

<p><i>Модуль «Спортивные игры»</i></p> <p><u>Футбол</u></p>	<p>55-56. Удар по неподвижному мячу.</p> <p>57-58. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>59-60. Ведение футбольного мяча.</p> <p>61-62. Обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча 	<p>Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</p> <p>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</p> <p>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</p>	
---	---	---	--	--	--

внутренней стороной стопы.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»:

- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;

- закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.

Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):

- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;

- описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;

- определяют

				<p>последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 			
Модуль «Легкая атлетика»	<p>63-64. Метание малого мяча в неподвижную мишень.</p> <p>65-66. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>67-68. Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.</p>		<p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при</p>	<p>Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</p> <p>Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/</p>		

			<p>выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. 	<p>Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</p> <p>Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</p>	
--	--	--	---	--	--

