**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ СЛЕПЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССА**

**(СРОК ОБУЧЕНИЯ – 5 ЛЕТ)**

Оглавление

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. 1](#_Toc68610572)

[1.1. Цель и задачи учебного предмета. 1](#_Toc68610573)

[1.2. Общая характеристика учебного предмета. 2](#_Toc68610574)

[1.3. Место предмета в учебном плане. 3](#_Toc68610575)

[1.4. Особенности реализации рабочей программы учителя. 3](#_Toc68610576)

[II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА. 5](#_Toc68610577)

[2.1. Личностные результаты: 5](#_Toc68610578)

[2.2. Метапредметные результаты: 6](#_Toc68610579)

[2.3. Предметные результаты. 6](#_Toc68610580)

[III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА. 7](#_Toc68610583)

[IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 9](#_Toc68610584)

[1 четверть 9](#_Toc68610585)

[2 четверть 15](#_Toc68610586)

[3 четверть 21](#_Toc68610587)

[4 четверть 29](#_Toc68610588)

[V. ПРИМЕРНЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. 35](#_Toc68610589)

[5.1. Примерные формы обязательных мероприятий текущего контроля. 35](#_Toc68610590)

[Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности 36](#_Toc68610591)

[Критерии оценки терминологического диктанта. 38](#_Toc68610592)

[Критерии оценки участия в спортивных и подвижных играх. 38](#_Toc68610593)

[5.2. Примерные формы необязательных мероприятий текущего контроля. 39](#_Toc68610594)

[VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. 40](#_Toc68610595)

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

## 1.1. Цель и задачи учебного предмета.

Главная цель обучения адаптивной физической культуре детей с нарушениями зрения - освоение курса общеобразовательной школы с учетом специфических особенностей их физического и психического развития, подготовка к интеграции в общество нормально видящих людей.

Содержание курса и методика обучения слепых ориентированы на решение следующих задач:

**1) образовательных:**

* дать основы знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приёмах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
* формировать у незрячих школьников необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировку в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
* развивать навыки ориентировки на слух, обучения основам базовых видов двигательных действий;
* дать основы знаний о личной и общественной гигиене, необходимые школьникам в быту, социуме, учебной работе, на занятиях адаптивной физической культурой;

**2) воспитательных:**

* содействовать воспитанию гармонически развитой личности;
* содействовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* воспитывать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и любимым видом спорта в свободное время;
* формировать адекватную оценку своих физических возможностей;
* воспитывать у обучающихся чувство товарищества, взаимопомощи;

**3) коррекционных:**

* формировать у обучающихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
* улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;
* развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
* формировать жизненно необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей со зрительной депривацией.

## 1.2. Общая характеристика учебного предмета.

В школах для слепых и слабовидящих детей адаптивная физическая культура является одним из важнейших средств их всестороннего развития, физической подготовки и приобщения к трудовой деятельности. Этим обусловлено одно из ведущих мест адаптивной физической культуры как учебного предмета в образовательном процессе. Занятия адаптивной физической культурой способствуют укреплению здоровья, что помогает всестороннему развитию школьника с депривацией зрения в период взросления. Физическое развитие детей данной нозологической группы особенно важно в школьном возрасте, так как оно влияет и на умственную деятельность обучающихся. Учитывая, что пик физического развития приходится на старший школьный возраст, следует уделять пристальное внимание развитию главных двигательных качеств в предшествующий период.

Занятия адаптивной физической культурой позволяют исключить у школьников такие негативные проявления, как употребление алкоголя и наркотиков, девиантное и делинквентное поведение, а также способствуют социализации личности, дают возможность развивать и формировать такие качества, как инициативность, самостоятельность, уверенность, лидерские качества. Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе.

Адаптированная учебная программа предмета «Адаптивная физическая культура» является составной частью Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования образовательного учреждения (содержательный раздел II, подраздел 2.2. «Программы учебных предметов») и составляется в соответствии с положениями Федерально­го государственного образовательного стандарта основ­ного общего образования на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования или Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (при ее наличии) и программы по физической культуре авторов реализуемого учебно-методического комплекса (УМК).

Адаптированная учебная программа конкретизирует содержание и результаты изучения предмета «Адаптивная физическая культура». Адаптированная учебная программа, рассчитанная на реализацию в течение 5 лет, включает темы, указанные в Примерной основной образовательной программе основного общего образования.

Обучение слепых школьников предмету «Адаптивная физическая культура» требует больше времени, чем обучение нормотипичных детей, физическая активность обучающихся ограничивается медицинскими показаниями. По этой причине глубина или длительность изучения тем может изменяться, исходя из учёта особенностей и возможностей детей, характера медицинских показаний и противопоказаний.

## 1.3. Место предмета в учебном плане.

По примерному учебному плану основного общего образования слепых обучающихся в соответствии с ФГОС основного общего образования (5 лет обучения) слепые школьники изучают предмет в 5-9 дополнительном (10) классах.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предусматривает в 7 классе 102 часа в год по 3 часа в неделю.

## 1.4. Особенности реализации рабочей программы учителя.

Рабочая программа составляется на основе Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (АООП ООО) образовательного учреждения.

Рабочая программа, рассчитанная на обучение детей с нарушениями зрения, имеет ряд особенностей реализации.

1. Постановка коррекционных задач, которые должны решаться на каждом уроке, прежде всего

* уточнение имеющихся у обучающихся и формирование новых представлений об окружающем мире, развитие мыслительной деятельности, памяти и внимания;
* обучение умениям находить причинно-следственные связи, выделять главное, обобщать, делать выводы;
* совершенствование коммуникативных способностей, формирование готовности к сотрудничеству, созидательной деятельности, умений вести диалог, искать и находить содержательные компромиссы;
* развитие мелкой моторики, пространственных представлений, зрительно-моторной координации, умения ориентироваться в малом пространстве;
* упражнение в распознавании сходных предметов, нахождении сходных и отличительных признаков;
* развитие умения группировать предметы;
* преодоление инертности психических процессов;
* обучение целенаправленности в работе;
* обучение построению умозаключений.

2. Использование на каждом уроке специальных методических приёмов:

* изучение учебного предмета с опорой на сохранные анализаторы обучающихся;
* увеличение времени на выполнение каждого задания;
* выбор общего темпа учебной работы в соответствии с достигнутым уровнем компенсации дефекта у обучающихся;
* уменьшенный объём заданий;
* смена различных видов деятельности на уроке;
* учет индивидуальных особенностей обучающихся при проведении урока (состояние зрительных функций, опорно-двигательного аппарата, психологические, возрастные и др.);
* оперативное устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций (снижение уровня освещенности рабочей зоны, появление бликов и т.п.);
* использование дидактического материала, изготовленного с соблюдением тифлопедагогических требований:
* предельно минимальные размеры объектов различения, в том числе букв в индивидуальных карточках, зависят от остроты центрального зрения и составляют (В.П. Жохов и др.): при остроте зрения 0,01 — 0,03— 15 мм; - при остроте зрения 0,04 — 0,08 — 5 мм; - при остроте зрения 0,09 — 0,2 — 3 мм, в других случаях использовать шрифт Arial (или другой, не имеющий засечек) не менее 14 кегль, печать через 1,5 или 1,15 интервала;
* для некоторых обучающихся изготовление дидактического материала и наглядных пособий должно осуществляться в соответствии с индивидуальными рекомендациями офтальмолога к шрифту, фону, цвету;
* плоское изображение должно быть крупным, четким, иметь чёткий контур (до 5 мм), высокий контраст (до 60 – 100%) при цветонасыщенности от 0,7 до 1,0;
* на слайде презентации не должно располагаться более 1-2 изображений, предельно минимальный размер шрифта Arial (или другого, не имеющего засечек) – 20 кегль;
* объект наблюдения, демонстрации, иллюстрации должен иметь характерные признаки, которые могут быть восприняты обучающимся с помощью сохранных анализаторов;
* объект наблюдения, демонстрации, иллюстрации не должен иметь большого количества мелких деталей;
* хроматические объекты наблюдения, демонстрации, иллюстрации должны быть окрашены в реальные насыщенные цвета и размещаться на контрастном фоне;
* деталировка сигнальных признаков предметов должна производиться с помощью контрастных цветов;
* в объекте наблюдения, демонстрации, иллюстрации должны соблюдаться пропорции и пропорциональные отношения;
* рельефные предметные изображения должны быть не крупнее ладони;
* рельефно-точечные и барельефные предметные и сюжетные изображения должны отражать основные признаки, характеризующие предмет, особенно точно должна быть отображена форма предмета, строение, соотношение частей и правильных пропорций;
* графические наглядные пособия: таблицы, схемы, планы - должны быть выполнены четкими линиями, с минимальным количеством деталей;
* символические наглядные пособия, например, карты, должны быть с укрупненными, четко выделенными обозначениями;
* предъявление объекта наблюдения, демонстрации, иллюстрации для рассматривания и изучения с соблюдением тифлопедагогических требований:
* достаточная освещенность;
* контрастный фон;
* статичное положение;
* наличие у обучающегося возможности подойти на расстояние, удобное для восприятия;
* просмотр видеофрагментов при дополнительном освещении;
* сопровождение учителем восприятия обучающихся:
* перед демонстрацией даются предварительные разъяснения по содержанию того, что будет показано, формулируется точная установка на восприятие;
* процесс демонстрации начинается с самостоятельного рассматривания объекта наблюдения, демонстрации, иллюстрации обучающимися;
* после самостоятельного рассматривания обучающимися объекта наблюдения, демонстрации, иллюстрации требуется задать обучающимся серию вопросов, призванных уточнить цвет, размер, положение в пространстве, форму объекта, взаиморасположение объектов и т.п.;
* в процессе демонстрации картины следует во фронтальной беседе сначала раскрыть ее общее содержание, а затем перейти к детальному изучению, восприятие должно направляться от главного в сюжете к второстепенному.

3. Соблюдение медицинских рекомендаций:

* соответствие размера и высоты парт росту и комплекции обучающихся;
* рассадка обучающихся в классе в соответствии с рекомендациями офтальмолога;
* учет необходимости использования средств индивидуальной коррекции зрения;
* учет необходимости использования подставок для книг слепыми обучающимися;
* включение в структуру урока физических упражнений и зрительной гимнастики;
* соблюдение режима зрительных нагрузок в зависимости от глубины, характера нарушенного зрения и клинических форм заболеваний, своевременное снятие зрительного и тактильного утомления;
* ограничение непрерывной зрительной нагрузки 15 минутами, отдых между периодами зрительной работы должен составлять не менее 5 минут, если учебная работа связана с констатацией деталей, с подробным прослеживанием процессов, с различением разно-удаленных объектов, то следует сокращение времени для зрительной работы;
* использование ТСО непрерывно не более 15-20 минут (при этом изображение на экране должно быть качественными, ярким и контрастным);
* осуществление контроля за правильной позой обучающегося во время занятий;
* соблюдение других медицинских рекомендаций.

4. Соблюдение требований к организации пространства, обеспечивающих безопасность и постоянство предметно-пространственной среды:

* создание эргономически правильных условий учебно-познавательной деятельности каждого обучающегося;
* обеспечение свободных проходов к партам, входным дверям, отсутствие выступающих углов и других травмоопасных предметов;
* соблюдение необходимого для слабовидящего обучающегося обучающегося, имеющего остаточное зрение, светового режима:
* освещенность помещения не менее 300 ЛК;
* индивидуальная подсветка рабочего места (при необходимости);
* обеспечение беспрепятственного прохождения в помещение естественного света;
* одновременное использование естественного и искусственного освещения;
* использование жалюзи в солнечную погоду;
* расстановка парт в классе в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога;
* наличие оптических, тифлотехнических, технических средств для обеспечения комфортного доступа к образованию каждого обучающегося с нарушением зрения («озвученные» материалы, лупы, принадлежности для рельефного черчения, брайлевские приборы, брайлевские печатные машинки, брайлевский дисплей, приборы «Графика», «Ориентир» и др.).

# II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

## 2.1. Личностные результаты:

* осознание ценности жизни;
* сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; потребность в двигательной активности, мобильность;
* знание истории развития физической культуры своего народа, как части наследия народов России и человечества;
* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий адаптивной физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, в соответствии с собственными индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой, в игровой и соревновательной деятельности;

 интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, ценности «другого» как равноправного партнера.

## 2.2. Метапредметные результаты:

* адекватно использовать сохранные анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
* адекватно использовать информационно-познавательную и ориентировочно-поисковую роль зрения;
* умение адекватно запрашивать и принимать необходимую практическую помощь;
* осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.
* умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 2.3. Предметные результаты.

* сформированность у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
* достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
* повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям и расширение его функциональных возможностей (улучшения регуляторных функций центральной нервной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение дееспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);
* получение специальных знаний в области физической культуры, спорта, в т.ч. знание различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;
* воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;
* воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»**

* соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
* выполнять физическую страховку с преподавателем;
* выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* выполнять акробатические упражнения и комбинации;
* выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
* выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;
* выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес - программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

**Модуль «Легкая атлетика»**

* соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
* выполнять прыжки в длину и высоту;
* выполнять метания малого мяча на дальность;
* преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

**Модуль «Спортивные игры»**

* соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта среди лиц с нарушением зрения.

**Модуль «Зимние виды спорта»**

(с учетом природно-климатических условий региона)

* соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
* выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

# III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

**Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.**

 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, торбол.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование.**

 Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта.

**Модуль «Легкая атлетика»**

**Ходьба.** Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба врассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба на носках с выпадами, скрестными шагами, скользящими шагами, пригнувшись. Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба на носках с высоким поднимание колен. Ходьба боком (приставными шагами) по прямой до 40-50 м на звуковой сигнал.

**Бег.** Отработка движений рук при беге. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Бег средним темпом до 1,5 минуты с ускорениями во время бега на 10 – 15 м. Свободный бег – 200 м мальчики, 100 м девочки. Изучение низкого старта. Бег с ускорением до 30 м. Бег на скорость до 50 м с высокого и низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой: 40 м шагом, 40 м бегом на дистанцию до 500 м. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5-2 м.

**Метание.** Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол). Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал.

**Прыжки.** Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой. То же, но с хлопком в ладони – над головой, под ногами – момент полёта. Прыжки с разбега через препятствие шагом. Прыжок с разбега в высоту способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Ознакомление с тройным прыжком. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Итоговое тестирование по пройденному материалу.

**Модуль «Гимнастика»**

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

**Строевые упражнения.** Повороты на месте кругом. Закрепление навыка построения в колонну по 1 и по 2. Построение в две шеренги. Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями: а) из одной шеренги в две и сесть; б) из колонны по одному (с предварительным расчётом на 1 и 2) построиться в разных местах по указанию учителя. Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** Упражнениябез предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

**Акробатические упражнения.** Стойка на лопатках (разные варианты). Кувырок вперед (одно или несколько повторений).

**Лазанье:** захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке (палка одним концом на полу, другой конец в руках). Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Перемещение ног вверх с перехватом рук. Лазание по канату в три приёма (ознакомление).

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке широкими шагами. Ходьба по бревну высотой до 60 см с перешагиванием через предмет высотой до 20 см. Ходьба по скамейке с поворотами кругом. Подтягивания в висе, в висе лежа. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

**Модуль «Зимние виды спорта»**

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снимания лыж с жесткими и автоматическими креплениями.

Вспомогательные упражнения: толчок палками при спуске; спуск вдвоём. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. Совершенствование переменного хода (работа над увеличением фазы скольжения). Элементы техники лыжных ходов: одновременный двушажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м - мальчики и до 300 м - девочки. Повороты: «переступанием» на месте и в движении.

**Модуль «Спортивные игры»**

Правила техники безопасности на занятиях по адаптированным спортивным и подвижным играм. Адаптивные игры. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

**Торбол**. Правила игры в торбол. Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах про диагонали. Броски мяча в парах. Прыгающий мяч**.**

**Модуль «Спорт»**

(реализуется в процессе изучения других разделов программы)

 Технические элементы видов спорта: биатлон.

 Тактические действия видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении при игре в торбол.

 Правила безопасности при занятиях спортом.

# IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

## 1 четверть

**8 недель, 24 уроков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** |
| **Легкая атлетика** |
| 1. | Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 2. | Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег на месте и с продвижением: приставными шагами на счет. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 3. | Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх, эстафетах с предметами. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 4. | Современное олимпийское движение. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 5. | Бег 500 м, в сочетании с ходьбой. Свободный бег 200 м. Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с низкого старта | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие и средние дистанции;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 6. | Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки, многоскоки в играх. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 7. | Ходьба приставными шагами и по прямой до 40-50 м на звуковой сигнал. Бег в различном темпе, с поворотами. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 8. | Комплекс ОРУ. Бег в парах, различные виды ходьбы по звуковому сигналу Легкоатлетическая эстафета. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие координации со звуковым сигналом. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 9. | Игровой урок. Подвижные игры с элементами бега на развитие скоростно-силовых качеств. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности.;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 10. | Ходьба на расстояние до 60 м. Бег. Имитация фазы отталкивания прыжка в длину с места Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег и ходьбу на короткие дистанции;
* выполняют имитацию фазы отталкивания прыжка в длину;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 11. | Ходьба боком и по прямой до 40-50 м на звуковой сигнал. Бег на скорость по дистанции 60м с низкого старта. Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 12. | Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 13. | Бег в сочетании с ходьбой в парах. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Прыжок в длину с места с хлопком над головой. Метание малого мяча на дальность. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* выполняют упражнения на развитие гибкости;
* выполняют прыжки в длину с места с хлопком над головой;
* метают малый мяч на дальность;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.
 |
| 14. | Ходьба, бег. Специальные беговые задания. Прыжок в длину с места на заданное расстояние. Метание малого мяча в вертикальную, мишень, правой и левой рукой. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* выполняют прыжки в длину с места;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* выполняют метание малого мяча;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 15. | Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения средствами легкой атлетики.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 16. | Бег с ускорением до 30 м. Метание правой и левой рукой малого мяча на технику с места с трех шагов. Игра на внимание. Прыжок в длину с места на дальность полета. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег с ускорением на короткие дистанции;
* выполняют метание малого мяча на технику;
* выполняют прыжки в длину с места на дальность полёта;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 17. | Многоскоки. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал. Имитация отталкивания прыжка в длину. Метание мяча на дальность. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* выполняют метание мяча;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 18. | Игровой урок. Развитие ловкости, координации средствами подвижных игры и эстафет. Метание гранаты 500 г на дальность.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют метание гранаты;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 19. | Прыжок в длину с места. Прыжки на месте, в движении 3х10 м, в парах. Игра на развитие качества быстроты. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют прыжки;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 20. | Медленный бег с заданиями на звуковой сигнал. Прыжки в длину с места, тренировка отдельных элементов прыжка с ориентировкой на звуковой сигнал. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* пишут терминологический диктант;
* выполняют прыжки в длину с места и в высоту;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 21. | Игровой урок. Развитие силы средствами подвижных игр и эстафет.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 22. | Бег с лидером или на звуковой сигнал в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места на результат.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют прыжки в длину с места и в высоту;
* выполняют бег на средние дистанции;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 23. | Игровой урок. Развитие ловкости, скоростных способностей средствами подвижных игр и эстафет.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 24. | Резервный урок. | 1  |  |

## 2 четверть

**8 недель, 24 урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** |
| **Гимнастика** |
| 25. | ТБ и правила поведения на занятиях. Строевые упр. на месте, в движении; передвижение строевым шагом. Игра на координацию. Перестроения в одну и две колоны. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 26. | Строевые упр. на месте, в движении. Перестроения в одну и две колоны Лазанье: захват палки ногами, сидя на г/скамейке, подводящие упр. на канате. Подвижная игра «Смирно!» | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют гимнастические упражнения прикладного характера – лазанье и перелезание;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 27. | Достижения российских гимнастов. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Подготовительные упражнения. на канате Подвижная игра: «Смирно!». Перестроения в одну и две колоны | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 28. | ОРУ. Перестроение на время по внезапным сигналам. Захват каната руками и ногами. Подвижная игра на внимание. | 1 ч. | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 29. | ОРУ. Равновесие. Комплекс гимнастических упр. на шведской стенке. Акробатические упражнения. Ходьба по г/скамейке приставным шагом. Подвижная игра на внимание.  | 1 | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют гимнастические упражнения на развитие равновесия и координации движения;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 30. | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по скамейке с поворотами кругом в парах. Изучение первой части гимнастической комбинации. Подвижная игра на развитие гибкости. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* выполняют гимнастические упражнения и комбинации на развитие гибкости, координации движений, равновесия;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 31. | Ходьба, медленный бег в парах Общеукрепляющая гимнастика на матах. Комплекс упражнений на бревне по звуковому сигналу. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* выполняют физическую страховку и самостраховку;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 32. | ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения к акробатическим комбинациям. Ходьба по бревну со страховкой. Подвижная игра на развитие ловкости.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* выполняют гимнастические упражнения на развитие координации движений и равновесия;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 33. | ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Акробатические упражнения. Подвижная игра на развитие ловкости. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 34. | ОРУ. Строевые упражнения. Изучение элементов гимнастической комбинации на 32 счета. Подвижная игра на развитие координации. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 35. | ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на 32 счета. Подвижная игра на внимание. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют гимнастические упражнения и комбинации на развитие гибкости и равновесия;
* выполняют физическую страховку и самостраховку;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 36. | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, со страховкой, приземление на согнутые ноги. Гимнастическая комбинация на 32 счета. Подвижная игра на развитие координации. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризуют признаки техничного исполнения;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 37. | ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Подвижная игра на внимание. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют гимнастические упражнения и комбинации на развитие равновесия;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* выполняют физическую страховку и самостраховку;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 38. | Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Гимнастическая комбинация на 32 счета. Подвижная игра на развитие ловкости. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности ;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 39. | ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазанье по канату в 3 приема**.** Игра «Где ты?». | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье;
* выполняют гимнастические упражнения и комбинации на развитие гибкости, координации движений, равновесия;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 40. | ОРУ. Строевые упражнения-на месте, в движении. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазанье по канату в 3 приема**.** Акробатические элементы. Игра на развитие гибкости. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье;
* выполняют физическую страховку и самостраховку;
* выполняют гимнастические упражнения и комбинации на развитие гибкости, координации движений, равновесия;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 41. | ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Акробатические элементы на бревне. Игра на внимание. Лазанье по канату в 3 приема**.** | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* выполняют физическую страховку и самостраховку;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 42. | ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Лазанье по канату в 3 приема**.** Игра «Иди точно».  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* выполняют физическую страховку и самостраховку;
* объясняют причины успеха(неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 43. | ОРУ на развитие гибкости. Строевые упражнения. Лазание по канату. Игра на внимание. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* выполняют физическую страховку и самостраховку;
* выполняют гимнастические упражнения и комбинации на развитие гибкости;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 44. | ОРУ. Строевые упражнения. Лазанье по канату в 3 приема.Игра «Иди точно». | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 45. | Комплекс упражнений с гантелями. Броски набивных мячей 2 кг. Подвижная игра на развитие координации.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* пишут терминологический диктант;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 46. | Акробатика. Строевой шаг. Элементы акробатической гимнастики. ОРУ в движении. Подвижная игра на развитие координации. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* выполняют физическую страховку и самостраховку;
* выполняют гимнастические упражнения на развитие координации движений;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 47. | Ходьба против хода с поворотом направо, налево. Строевые упражнения. Вскок в упор присев на коня с ручками. Соскок махом рук вперёд из стойки на коленях. Игра на развитие равновесия. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют гимнастические упражнения на развитие координации движений;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 48. | Резервный урок. | 1  |  |

## 3 четверть

**10 недель, 30 уроков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во час.** | **Основные виды деятельности** |
| **Зимние виды спорта** |
| 49. | Биатлон.Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта*.* | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 50. | Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снимание лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Вспомогательные упражнения: толчок палками при спуске; спуск вдвоём. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 51. | Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снимания лыж. Самостоятельное прикрепление и снимание лыж с жесткими и автоматическими креплениями.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* совершенствуют навык самостоятельного прикрепления и снимания лыж;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 52. | Самостоятельное прикрепление и снимание лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 53. | Самостоятельное прикрепление и снимание лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* совершенствуют навык самостоятельного прикрепления и снимания лыж;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 54. | Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 55. | Комплекс ОРУ. Передвижение на лыжах в колонне по одному бесшажным ходом, ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют передвижения на лыжах бесшажным и попеременных двухшажным ходом;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 56. | Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах бесшажным ходом в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют передвижения на лыжах бесшажным и одновременным двухшажным ходом;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 57. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 58. | Одновременный двушажный ход. Передвижение на лыжах в колонне по одному (с ориентировкой звуковой сигнал), ориентируясь на голос лидера.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 59. | Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Имитация спуска в низкой стойке с палками в руках. | 1 | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 60. | Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Повороты «переступанием» на месте. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 61. | Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск в низкой стойке с палками в руках. Повороты «переступанием» на месте. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* выполняют передвижения на лыжах переменным ходом;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 62. | Комплекс ОРУ. Самостоятельная ходьба на учебной лыжне, ориентируясь на голос лидера. Бесшажный ход. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при выполнении спортивной задачи;
* выполняют передвижения на лыжах бесшажным ходом;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 63. | Переменный ход; Самостоятельная ходьба на учебной лыжне, ориентируясь на голос лидера. Бесшажный ход. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* выполняют передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 64. | Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Повороты «переступанием» на месте. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 65. | Бесшажный ход. Самостоятельная ходьба на учебной лыжне, ориентируясь на голос лидера.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* выполняют передвижения на лыжах бесшажным ходом;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 66. | Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Повороты «переступанием» на месте. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 67. | Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск в низкой стойке с палками в руках. Повороты «переступанием» на месте. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* выполняют технические элементы лыжного спорта: спуски, подъёмы, повороты;
* выполняют передвижения на лыжах переменным ходом;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 68. | Комплекс ОРУ. Самостоятельная ходьба на учебной лыжне, ориентируясь на голос лидера.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| **Спортивные игры** |
| 69. | Правила техники безопасности на занятиях по адаптированным спортивным и подвижным играм. Адаптивные игры. Игра в торбол. Правила игры в торбол. Броски и передача мяча в парах, на звуковой сигнал. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча; применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 70. | Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Подвижная игра с элементами торбола. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.
 |
| 71. | Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Передача набивного мяча в парах. Игра в торбол. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча; применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 72. | Развитие скоростно-силовой выносливости. Комплекс упражнений на силу мышц спины рук, туловища. Игра в торбол на результат. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 73. | Подвижная игра на внимание. Игра в торбол на результат. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча; применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют
* готовность быть лидером и выполнять поручения;
* соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 74. | Развитие скоростно–силовой выносливости в подвижных играх на звуковой сигнал**.** Игра в торбол. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча; применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 75. | Комплекс упр. на силу мышц туловища. Упражнения на шведской стенке на гибкость. Игра торбол. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполняют поручения;
* выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча; применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 76. | Комплекс ОРУ на гибкость. Игровое задание с мячом. Игра торбол. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* пишут терминологический диктант;
* выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча; применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* осуществляют судейство соревнований в избранном виде спорта;
* соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 77. 78. | Резервные уроки. | 2  |  |

## 4 четверть

**8 недель, 24 урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** |
| **Легкая атлетика** |
| 79. | Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 80. | Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег на месте и с продвижением: приставными шагами на счет. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 81. | Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх, эстафетах с предметами. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 82. | Современное олимпийское движение. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 83. | Бег 500 м, в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Свободный бег 200 м. Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с низкого старта | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие и средние дистанции;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 84. | Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки, многоскоки в играх. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 85. | Ходьба приставными шагами и по прямой до 40-50 м на звуковой сигнал. Бег в различном темпе, с поворотами. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 86. | Комплекс ОРУ. Бег в парах, различные виды ходьбы по звуковому сигналу Легкоатлетическая эстафета. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие координации со звуковым сигналом. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 87. | Игровой урок. Подвижные игры с элементами бега на развитие скоростно-силовых качеств. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 88. | Ходьба на расстояние до 60 м. Бег. Имитация фазы отталкивания прыжка в длину с места Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег и ходьбу на короткие дистанции;
* выполняют имитацию фазы отталкивания прыжка в длину;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 89. | Ходьба боком и по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта (с ориентировкой на звуковой сигнал). Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 90. | Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 91. | Бег в сочетании с ходьбой в парах. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Прыжок в длину с места с хлопком над головой. Метание малого мяча на дальность | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* выполняют прыжки в длину с места с хлопком над головой;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
 |
| 92. | Ходьба, бег. Специальные беговые задания. Прыжок в длину с места на заданное расстояние. Метание малого мяча в вертикальную, мишень, правой и левой рукой. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег на короткие дистанции;
* выполняют прыжки в длину с места;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* выполняют метание малого мяча;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 93. | Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения средствами легкой атлетики.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 94. | Бег с ускорением до 30 м. Метание правой и левой рукой малого мяча на технику с места с трех шагов. Игра на внимание. Прыжок в длину с места на дальность полета. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют бег с ускорением на короткие дистанции;
* выполняют метание малого мяча на технику;
* выполняют прыжки в длину с места на дальность полёта;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 95. | Многоскоки. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал. Имитация отталкивания прыжка в длину. Метание мяча на дальность | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* выполняют метание малого мяча на дальность;
* сравнивают полученные результаты с исходной задачей;
* объясняют причины успеха (неудач) в деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 96. | Игровой урок. Развитие ловкости, координации средствами подвижных игры и эстафет. Метание гранаты 500 г на дальность  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 97. | Прыжок в длину с места. Прыжки на месте, в движении 3х10 м, в парах. Игра на развитие качества быстроты. | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют прыжки в длину с места;
* осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности;
* прогнозируют последствия своих решений и действий;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 98. | Медленный бег с заданиями на звуковой сигнал. Прыжки в длину с места, тренировка отдельных элементов прыжка с ориентировкой на звуковой сигнал.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют прыжки в длину с места;
* преодолевают препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения;
* прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 99. | Игровой урок. Развитие силы средствами подвижных игр и эстафет.  | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* пишут терминологический диктант;
* осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
* распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения;
* согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности;
* соблюдают правила техники безопасности;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 100. | Бег с лидером или на звуковой сигнал в чередовании с ходьбой**.** Прыжок в длину с места на результат (ориентируясь на тактильные ощущения и звуковой сигнал). | 1  | * формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;
* выполняют прыжки в длину с места;
* выполняют бег на средние дистанции;
* осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;
* соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения..
 |
| 101. 102. | Резервные уроки. | 2  |  |

# V. ПРИМЕРНЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

## 5.1. Примерные формы обязательных мероприятий текущего контроля.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный период** | **Вид КОМ** | **Категория КОМ** | **Структура КОМ** | **Критерии оценки** |
| **1 четверть** | Бег на скорость | практический | Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Метание мяча |  | Метание мяча с трёх шагов разбега на дальность полета. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Прыжок в длину с места |  | Прыжок в длину с места на дальность полета. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Терминологический диктант  | теоретический | 15 слов. | См. «Критерии оценки терминологических диктантов» |
| **2 четверть** | Гимнастическая комбинация | практический | Первая часть гимнастической комбинации. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
|  | Лазанье по канату |  | Лазанье по канату в 3 приема. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
|  | Терминологический диктант | теоретический | 15 слов. | См. «Критерии оценки терминологических диктантов» |
| **3 четверть** | Навыки самообслуживания | практический | Самостоятельное прикрепление и снимание лыж с жесткими и автоматическими креплениями. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Скольжение на лыжах |  | Передвижение на лыжах в колонне по одному. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Основные игровые элементы |  | Техника выполнения основных игровых элементов: стойка игрока, передача мяча, остановка мяча. | См. «Критерии оценки участия в спортивных и подвижных играх» |
| Бесшажный способ передвижения на лыжах |  | Техника выполнения бесшажного хода. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Терминологический диктант | теоретический | 15 слов. | См. «Критерии оценки терминологических диктантов» |
| **4 четверть** | Бег на скорость | практический | Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Метание мяча |  | Метание мяча на дальность. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Прыжок в длину с места |  | Прыжок в длину с места на результат. | См. «Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности» |
| Терминологический диктант  | теоретический | 15 слов | См. «Критерии оценки терминологических диктантов» |

**Критерии оценки уровня достижения планируемых результатов по физической культуре**

### **Критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности**

Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к обучающимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных физических возможностей.

**Отметка «5» ставится**, если обучающийся

1. технически правильно выполнил задание;
2. улучшил свой предыдущий результат;
3. знает подводящие упражнения к элементу;
4. умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями (кроме обучающихся 1 – 2 классов).

**Отметка «5» ставится**, если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. владеет спортивной терминологией по текущей теме (кроме обучающихся 1 – 2 классов);
2. знает содержание текущего материала;
3. может самостоятельно подготовить сообщение (кроме обучающихся 1 - 2 классов), доклад, реферат ( обучающиеся 5-12 классов);
4. умеет составить комплекс ОРУ (кроме обучающихся 1 – 2 классов);
5. знает подводящие упражнения к элементу (кроме обучающихся 1 – 2 классов);
6. умеет пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой (кроме обучающихся 1 - 2 классов).

**Отметка «4» ставится**, если обучающийся

1. допустил одну ошибку при выполнении задания;
2. выполнил задание с незначительными ошибками;
3. показал результат предыдущего года обучения;
4. может правильно объяснить технику выполнения упражнения, элемента ( обучающиеся 5-12 классов);
5. не владеет всеми подводящими упражнениями ( обучающиеся 5-12 классов);
6. владеет спортивной терминологией по текущей теме не в полном объеме (кроме обучающихся 1 – 2 классов).

**Отметка «4» ставится**, если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. владеет спортивной терминологией по текущей теме не в полном объёме;
2. знает содержание текущего материала, может самостоятельно подготовить сообщение (кроме обучающихся 1 – 2 классов), доклад, реферат ( обучающиеся 5-12 классов);
3. умеет составить комплекс ОРУ с помощью учителя (кроме обучающихся 1 – 2 классов) и самостоятельно (5-12 классы);
4. знает подводящие упражнения к элементу не в полном объёме;
5. умеет пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой (кроме обучающихся 1 – 2 классов).

 **Отметка «3» ставится**, если обучающийся

1. допускает более 2 ошибок при выполнении задания;
2. не может самостоятельно использовать значительную часть знаний программного материала;
3. допускает ошибки в технике выполнения задания, упражнения и не аккуратно выполняет комбинации;
4. затрудняется самостоятельно пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями (кроме 1 – 2 классов).
5. не запомнил подводящие упражнения, не может объяснить выполнение элемента, задания, передвижения

**Отметка «3» ставится**, если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. владеет спортивной терминологией по текущей теме не в полном объёме;
2. знает текущий материал, не может самостоятельно подготовить сообщение (кроме обучающихся 1-2 классов), доклад, реферат по теме (5-12 классы);
3. не может составить комплекс ОРУ (кроме обучающихся 1-2 классов);
4. знает подводящие упражнения к элементу не в полном объёме;
5. не умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями (кроме обучающихся 1-2 классов).

**Отметка «2» ставится,** если обучающийся

1. не может технически правильно выполнить задание;
2. не может использовать знания программного материала;
3. допускает грубые ошибки и не аккуратно выполняет задания;
4. не может самостоятельно пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, инструментами, приспособлениями и другими средствами.
5. ухудшил показатели предыдущего года обучения.

**Отметка «2» ставится,** если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. не владеет спортивной терминологией по текущей теме;
2. не знает текущий материал;
3. не может самостоятельно подготовить сообщение (кроме обучающихся 1-2 классов), доклад, реферат по теме ( обучающиеся 5-10 классов);
4. не может составить комплекс ОРУ (кроме обучающихся 1-2 классов);
5. не может назвать подводящие упражнения к элементу;
6. не умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями.

**Отметка «1» ставится,** если обучающийся:

1. не может выполнить задание;
2. не может использовать знаний программного материала;
3. отказывается выполнять задания.

### **Критерии оценки терминологического диктанта.**

Отметка «5» ставится, если допущено 0 ошибок

Отметка «4» ставится, если допущена 1 ошибка

Отметка «3» ставится, если допущены 2 ошибки

Отметка «2» ставится, если допущено более 2 ошибок

### **Критерии оценки участия в спортивных и подвижных играх.**

Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к обучающимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных физических возможностей.

**Отметка «5» ставится,** если обучающийся

1. знает и умеет объяснить правила адаптированных спортивных и подвижных игр и применять их на практике;
2. свободно ориентируются в пространстве;
3. умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
4. знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
5. умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
6. знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

**Отметка «5» ставится,** если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. знает и умеет объяснить правила адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
3. умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
4. знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

**Отметка «4» ставится,** если обучающийся

1. знает и умеет объяснить правила адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. допускает незначительные ошибки в процессе игры;
3. испытывает незначительные затруднения, ориентируясь в пространстве;
4. умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
5. знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
6. умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
7. знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

**Отметка «4» ставится,** если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. знает, но не всегда может объяснить правила адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
3. умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
4. знает не все основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

 **Отметка «3» ставится,** если обучающийся

1. допускает ошибки при объяснении правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. допускает ошибки в процессе игры;
3. испытывает затруднения, ориентируясь в пространстве;
4. не всегда умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
5. знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
6. испытывает затруднения при пользовании справочной литературой, наглядными пособиями;
7. с трудом рассказывает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

**Отметка «3» ставится,** если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. испытывает значительные затруднения при объяснении правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. ошибается в расстановке игроков в адаптированных спортивных играх;
3. испытывает значительные затруднения при пользовании справочной литературой, наглядными пособиями;
4. не знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

**Отметка «2» ставится, если обучающийся**

1. допускает грубые ошибки при объяснении правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. допускает грубые ошибки в процессе игры;
3. плохо ориентируется в пространстве;
4. не умеет взаимодействовать с партнёром по команде и соперником;
5. не знает расстановку игроков в адаптированных спортивных играх;
6. испытывает большие затруднения при пользовании справочной литературой, наглядными пособиями;
7. не знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

**Отметка «2» ставится,** если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. испытывает значительные затруднения при объяснении правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. ошибается в расстановке игроков в адаптированных спортивных играх;
3. не может пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
4. не знает основные правила судейства адаптированных спортивных игр.

**Отметка «1» ставится,** если обучающийся

1. не знает правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. не может выполнять задания;
3. не ориентируется в пространстве;
4. не может пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
5. не знает основных правил судейства адаптированных спортивных игр.

**Отметка «1» ставится,** если обучающийся, освобожденный от занятий физической культурой,

1. не знает правил адаптированных спортивных и подвижных игр;
2. не может пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями;
3. не знает основных правил судейства адаптированных спортивных игр.

## 5.2. Примерные формы необязательных мероприятий текущего контроля.

 5.2.1. Письменные:

* письменный ответ на вопрос;
* тестирование;
* сообщение;
* доклад;
* реферат;
* исследовательская работа;
* проектная работа;

 5.2.2. Устные:

* пересказ содержания параграфа;
* выступление с сообщением, докладом;
* защита проектной, исследовательской работы, реферата;
* участие в беседе;
* зачет и др.

В зависимости от контингента обучающихся, содержания учебного материала и исполь­зуемых образовательных технологий учитель имеет право расширять указанный перечень, использовать формы проведения необязательных мероприятий текущего контроля, допускающие проверку с использованием электронных систем тестирования, видео или аудиозаписи, иного программного обеспе­чения, обеспечивающего персонифицированный учёт учебных достижений обучающихся.

# VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

**Печатные пособия**

1. Энциклопедии и справочные издания по физической культуре и смежным наукам.
2. Учебно-наглядные пособия в виде таблиц и схем.

**Технические средства**

1. Интерактивная доска или телевизор.
2. Компьютер.
3. Принтер.
4. Музыкальная колонка.
5. Проигрыватель аудиодисков.
6. Интернет-ресурсы.
7. Видеофильмы с тифлокомментариями: история развития основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные адаптированные игры).

**Оборудование спортивного зала**

1. Озвученные мячи для игры в голбол, футбол, торбол.
2. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3. Щиты-мишени для метания мяча.
4. Разноцветные «парашюты» для игровой деятельности.
5. Шарнирные куклы.
6. Волейбольная сетка с яркими желтыми границами для игры в пионербол и волейбол.
7. Мячи для метания.
8. Мячи теннисные.
9. Спортивные гранаты для метания.
10. Спортивные ядра для толкания**.**
11. Маты гимнастические.
12. Палки гимнастические.
13. Шведская стенка.
14. Велотренажёр.
15. Беговая дорожка.
16. Эллиптический тренажёр.
17. Скакалки спортивные.
18. Бревна гимнастические.
19. Кольца гимнастические.
20. Канат.
21. Перекладина гимнастическая.
22. Козёл и конь гимнастический.
23. Мостик пружинный.
24. Фитболы.
25. Мобильные и стационарные баскетбольные стойки.
26. Мягкие цилиндры и конусы для тренировки вестибулярного аппарата.
27. Неопреновые и чугунные гантели.
28. Фишки и конусы для разметки поля.
29. Утяжеленные мешочки.
30. Шарики с шипами «ёжики».
31. Массажная дорожка.
32. Лыжи и лыжные палки.
33. Лыжные ботинки.
34. Эспандер.
35. Степ платформа.
36. Пристенная перекладина.
37. Турник настенный.
38. Доска настенная ребристая.
39. Медболы.
40. Коврики для йоги.
41. Дротики для метания.
42. Гимнастические скамейки.
43. Горки разной высоты.
44. Обручи гимнастические.
45. «Колокольчики», звуковые браслеты, свистки и бубны для ориентировки в пространстве
46. Секундомеры
47. Насосы для мячей
48. Счётчик для волейбола
49. Флажная лента
50. Глазные повязки
51. Рулетка
52. Мебель для размещения спортивного инвентаря.

**Оборудование класса**

1. Парты ученические одноместные с бортиками.
2. Стулья.
3. Стол учительский.
4. Стулья.
5. Шкафы для хранения книг, дидактических материалов и пособий.
6. Приборы и грифели / печатные машинки для письма по Брайлю.