



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

«Рассмотрено»  
на заседании ППк  
Протокол № 2  
от «29» августа 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
/  / Н.В. Чиркова /  
« 30 » августа 2022 г.



«Утверждаю»  
Директор  
/  / Т.В. Измestьева /  
Приказ № 60  
от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**Физическая культура**

к адаптированной образовательной программе  
основного общего образования  
обучающихся с задержкой психического развития  
класс 5

п. Игра

2022г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №5



- Федерации»;
- - Федерального закона Российской Федерации от 3 мая 2012 г. N 46-ФЗ "О ратификации Конвенции о правах инвалидов";
  - - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
  - - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
  - - Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с 1 января 2021).
  - - Постановление от 10 июля 2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
  - - Примерные адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ различных нозологических групп (первый и второй вариант программ), одобренных решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15).
  - - Приказа Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011г.) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
  - - Письмо Минпросвещения от 27.08.2021г. № АБ-1362/07 «Об организации основного общего образования обучающихся с ОВЗ в 2021/22 уч. году» и регламентирует порядок разработки и реализации адаптированных рабочих программ педагогов МБОУ Игринская СОШ № 5;
  - - Постановления Администрации муниципального образования «Игринский район» от 15 декабря 2015г. № 2788 «Об утверждении Положений об организации общедоступного образования»;
  - - Устава МБОУ Игринской СОШ №5 утвержденного Постановлением Администрации Игринского района №10 от 12.01.2022г

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ЗПР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Двигательные нарушения проявляются в виде плохой координации сложных движений, в неточности при воспроизведении движений, в снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма выполнения движений. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ЗПР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

**Цель реализации программы** – овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

**Задачи реализации программы:**

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач:

**Общие задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

**ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ЗПР.

**Принципы реализации программы:**

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;
- комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариантным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных

представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей, может быть, дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе).

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

#### **Модуль «Знания о физической культуре»**

В данном модуле рассматриваются теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ТНР может быть включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры.

#### **Модуль «Гимнастика»**

В данный модуль необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

#### **Модуль «Спортивные игры»**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.



Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

#### **Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Модуль включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

#### **Модуль «Плавание»**

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

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

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитое эстетическое сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

#### Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

#### Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на

основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

#### Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма.

Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

68 час

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>1. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. 2. Физическая культура и здоровый образ жизни. 3. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.</p>	<p>3</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: - обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</p>	<p>Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a> Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a></p>

			<p>истории Олимпийских игр древности.</p>	<p>Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</li> <li>- осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</li> </ul> <p><i>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</i></p> <p>Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</li> <li>- анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с</li> </ul>	
--	--	--	---	---	--

				<p>видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <p>- устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности и</b></p>	<p>4. Режим дня.</p> <p>5. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</p> <p>6. Физическое развитие человека.</p> <p>7. Осанка как показатель физического развития.</p> <p>8. Организация и проведение самостоятельных занятий.</p>	5	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)</p> <p>Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <p>- знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <p>- определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>- составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием</p>	<p>Урок «Режим дня» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a></p> <p>Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a></p> <p>Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a></p> <p>Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a></p> <p>Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a></p> <p>Урок «Как составлять</p>

		<p>направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях;</p> <p>подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви;</p> <p>предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.</p>	<p>материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</li> <li>- приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета)</p> <p>Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</li> <li>- устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</li> </ul> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов)</p> <p>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы</li> </ul>	<p>комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a></p> <p>Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a></p> <p>Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a></p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a></p>
--	--	--	---	---



				<p>тела, окружности грудной клетки, осанки):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</li><li>- заполняют таблицу индивидуальных показателей.</li></ul> <p><i>Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета)</i></p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</li><li>- составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</li></ul> <p><i>Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций)</i></p> <p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

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

				<p>одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.</p> <p><i>Мини-исследование.</i></p> <p>Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</li> <li>- сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</li> <li>- проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</li> </ul> <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют дневник физической культуры.</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (60 ч).</b></p> <p><b>Физкультур</b></p>	<p>9.Упражнения утренней зарядки</p> <p>физкультминуток.</p> <p>10.Упражнения дыхательной и</p>	5	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и</li> </ul>	<p>Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a></p> <p>Урок «Закаливание»</p>

<p><b>но-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>зрительной гимнастики. 11. Упражнения на развитие гибкости. 12. Упражнения на развитие координации. 13. Упражнения на формирование телосложения.</p>		<p>современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	<p>значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»: - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закалывающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закалывающей процедуры;</p>	<p>(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a> Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a> Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a> Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a> Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a></p>
---	---	--	---	--	--

				<p>- записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p> <p><i>Индивидуальные занятия. Тема:</i> «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</li> <li>- разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия. Тема:</i> «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</li> <li>- разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</li> <li>- составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</li> </ul> <p><i>Индивидуальные занятия. Тема:</i> «Упражнения на формирование</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>- составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</li> </ul>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  <b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b></p>	<p>14. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.  15. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.  16. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	3	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;</li> <li>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</li> <li>- описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</li> <li>- разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</li> <li>- разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной</p>	<p>Урок «Лёгкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>  Урок «Лёгкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>  Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a></p>

				<p>скоростью на короткие дистанции):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</li> <li>- разучивают стартовое и финишное ускорение;</li> <li>- разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p>	
<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>17.Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в</p>	<p>9</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом</p>	<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной</p>	<p>Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные</p>

	<p>здоровом образе жизни современного человека.  18.Кувырок вперёд в группировке.  19.Кувырок назад в группировке.  20.Кувырок вперёд ноги «скрёстно».  21.Кувырок назад из стойки на лопатках.  22. Опорный прыжок на гимнастического козла.  23.Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.  24.Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.  25.Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</p>	<p>образе жизни современного человека.  Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги«скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).  Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).  Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижениеприставным шагом (девочки)  Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставнымшагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на</p>	<p>деятельности в здоровом образе жизни современного человека»  <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:  - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;  - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);  - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);  - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;  - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; б контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  <i>Практические занятия</i> (с</p>	<p>виды гимнастики: акробатика» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>  Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>  Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>  Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>  Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>  Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>  Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-</p>
--	--	---	--	--



			<p>гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</li> <li>- описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</li> <li>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</li> <li>- разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</li> </ul>	<p>гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a></p>
--	--	--	--	---	--

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

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

				<p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;</li><li>- разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</li><li>- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p><ul style="list-style-type: none"><li>- закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</li><li>- знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</li><li>- разучивают лазанье одноимённым</li></ul></li></ul>	
--	--	--	--	---	--

				<p>способом по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</li> <li>- разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>26. Спортивные игры. Баскетбол. 27-28. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</p>	7	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой»,</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p>	<p>Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> Урок «Баскетбол.</p>

	<p>29-30.Ведение баскетбольного мяча.  <b>31. Контрольная работа по разделу легкая атлетика, гимнастика и спортивные игр</b>  32.Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p>		<p>«по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от грудис места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</li> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</li> </ul>	<p>История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a></p> <p>Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a></p> <p>Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a></p>
--	--	--	---	--	---

				<ul style="list-style-type: none"><li>- закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «попрямой»;</li><li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</li><li>- разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</li></ul> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от грудис места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li><li>- описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</li><li>- разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</li><li>- контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				группах).	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>33-34. Лыжные гонки. Техника безопасности при передвижении на лыжах.</p> <p>35-36. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>37-38. Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>39-40. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p> <p>41-42. Спуск на лыжах с пологого склона.</p> <p>43-44. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>45-46. Совершенствование техники выполнения спусков, подъёмов и торможений.</p> <p>47-48. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p>	16	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</li> <li>- определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</li> <li>- повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике</p>	<p>Урок «Лыжные гонки» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>  Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>  Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>  Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a></p>



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

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

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</li> <li>- разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</li> <li>- контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Спортивные игры»</i> <u>Волейбол</u></p>	<p>49-50.Прямая нижняя подача мяча в волейболе. 51-52.Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. 53-54.Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</p>	6	<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</li> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</li> <li>- контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p>	<p>Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные</p>

			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками низус места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и</li> </ul>	<p>приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>  Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>  Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a></p>
--	--	--	--	--

				<p>особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	
<p><i>Модуль «Спортивные игры» Футбол</i></p>	<p>55-56. Удар по неподвижному мячу. 57-58. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. 59-60. Ведение футбольного мяча. 61-62. Обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	8	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного</p>	<p>Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a></p> <p>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a></p> <p>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a></p>

				<p>материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</li><li>- закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</li></ul> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</li><li>- закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</li></ul> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)</i> Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</li> <li>- определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</li> <li>- разучивают технику обводки учебных конусов;</li> <li>- контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul>	
<p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i></p>	<p>63-64.Метание малого мяча в неподвижную мишень. 65.Метание малого мяча на дальность. <b>66. Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и спортивные игры</b> 67-68. Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.</p>	6	<p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</li> <li>- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</li> <li>- разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</li> </ul> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении</p>	<p>Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a> Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/</a> Урок «Готов к труду и</p>

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