

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15 г. Азова Ростовской области
им.Героя Советского Союза В.Г.Ровенского**

Рассмотрена на заседании ШМО

Протокол от 30.08.2020 № 1

руководитель ШМО Н.Ровенский

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

для обучающейся 5 класса

слабовидящей (вариант 4.1)

Краснолуцкой Тамары

на 2020-2021 учебный год

составитель: учитель первой

квалификационной категории

Быкадоров Александр Владимирович

Согласована на заседании метод.совета

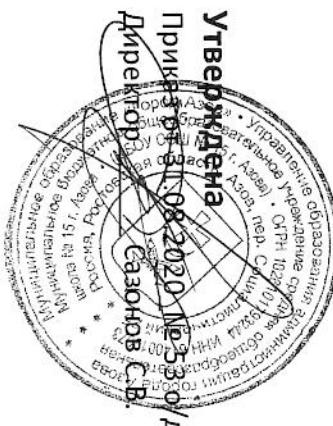
Протокол от 30.08.2020 № 1

Председатель методсовета Н.Ровенский

**Рекомендована к утверждению
на заседании педсовета**

Протокол от 30.08.2020 № 1

Председатель педсовета:



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного курса по «**Физической культуре**» для учащейся 5 класса составлена на основе:

- Адаптированной основной образовательной программы (АОП) основного общего образования (с изменениями и дополнениями 2015 г.);
- Учебного плана МБОУ СОШ №15
- Положения о рабочей программе, учебных курсов, предметов, дисциплин(модулей) по предмету МБОУ СОШ № 15.
- В процессе реализации программы используется учебник «**Физическая культура. 5—9 классы**» автор В.И. Лях для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение). 2014г. Данный учебник соответствует ФГОС основного общего образования и строится на социокультурном, личностно-ориентированном подходах к обучению и развитию обучающихся.

Программа рассчитана на слабовидящих обучающихся – вариант 4.1. **Очная форма. Полный день.**

При составлении программы учитывались следующие потребности обучающегося: коррекция и развитие зрительно-моторной координации, сохранных анализаторов, компенсаторных способов деятельности, навыков ориентировки в пространстве в процессе учебно-воспитательной деятельности.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и даёт распределение учебных часов по разделам курса. Уровень обучения - базовый и повышенного уровня . Срок реализации программы – один год.

В соответствии с расписанием, годовым учебным планом-графиком, утвержденным приказом от 31.08.2020 года № 53-О/Д, программа составлена на 68 часов, 2 часа в неделю.

Физическая культура для слабовидящих детей является многофункциональным образовательным процессом, решающим широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации. Культуре для обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье (тяжелыми нарушениями речи) учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр. Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Цели программы:

- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с депривацией зрения;
- обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков.

Достижение поставленных целей при реализации программы «Физическая культура» предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей двигательной культуры, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
 - предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности организации физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;
 - развитие личности слабовидящего обучающихся в их индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления ими возможных трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, их успешной социальной адаптации и интеграции;
 - обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящими обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.
- По стандарту (вариант 4.1) обучение предполагает, что слабовидящие обучающиеся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения .
- ### **Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся**
- В структуру особых образовательных потребностей слабовидящих входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для слабовидящих.*
- К общим потребностям относятся:*
- получение специальной помощи средствами образования;
 - психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и соучениками;
 - психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
 - необходимо использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
 - индивидуализации обучения требуется в большей степени, чем для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
 - следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
 - необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся, относятся:

- целенаправленное обогащение чувственного опыта через активизацию, развитие, обогащение зрительного восприятия и всех анализаторов; -руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений, имеющихся у данной группы обучающихся; -систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящих обучающихся;
- строгий учет в организации обучения и воспитания слабовидящего обучающегося: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических средств и приборов, режима зрительных и физических нагрузок;
- использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся; -увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в образовательную среду коррекционно-развивающего тифлопедагогического сопровождения;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений в развитии слабовидящего;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- создание условий для развития у слабовидящих обучающихся инициативы, познавательной и общей активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- повышение коммуникативной активности и компетентности;
- физическое развития слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях, повышение двигательной активности; - поддержание и наращивание зрительной работоспособности слабовидящего обучающегося в образовательном процессе;
- поддержание психофизического тонуса слабовидящих; -совершенствование и развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни

- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

- Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- **укрепление здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической снащеннностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение диадактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в первом классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Структура учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «**Знания о физической культуре**», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе(медицино-биологические основы деятельности);
- знания о человеке(психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждые тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «**Общеразвивающие упражнения**». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные

комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем – воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно – воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

Личностно – ориентированное идифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической – подготовленности и группы здоровья;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и – в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению – самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, – легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение – соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры, коррекционного курса

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

Личностные универсальные учебные действия

Ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
 - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
 - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
 - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
 - развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
 - установка на здоровый образ жизни;
 - основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
 - чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- Ученик получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к ОУ, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;
 - вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском и иностранном языках. Выпускник получит возможность научиться:
 - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - преобразовывать практическую задачу в познавательную;
 - проявлять познавательную инициативу в познавательную;
 - самостоятельно учитьывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
 - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
 - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнении, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- ### *Познавательные универсальные учебные действия*
- Ученик научится:**
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
 - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
 - использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
 - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - строить сообщения в устной и письменной форме; • ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
 - основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
 - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
 - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
 - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
 - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
 - обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения существенных признаков и их синтеза;
 - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
 - устанавливать аналогии;
 - владеть рядом общих приёмов решения задач.
- Ученик получит возможность научиться:**
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
 - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
 - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
 - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
 - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
 - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
 - осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
 - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
 - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 - учитывать возможность существования у людей различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - строить понятные для партнёра высказывания, учитывая, что партнёр знает и видит, а что нет;
 - задавать вопросы;
 - контролировать действия партнёра;
 - использовать речь для регуляции своего действия;
 - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- Ученик получит возможность научиться:***
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
 - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию
 - ; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблем;
 - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
 - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действий; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

• адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом

(метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения учебных предметов ученик приобретёт навыки работы, с содержащейся в текстах, информацией в процессе чтения, соответствующих возрасту литературных, учебных научнопознавательных текстов, инструкций.

Работа с текстом:

поиск информации и понимание прочитанного

Ученик научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержания в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Ученик получит возможность научиться: – использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации; – работать с несколькими источниками информации;

— сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащиеся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование

ИКТ-компетентности учащихся

(метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов на ступени начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Учащиеся приобретут опыт работы с гипермедиальными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Знакомство со средствами ИКТ, заготовка работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
- рисовать изображения на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

- Выпускник научится:
- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
 - описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
 - собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
 - редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
 - пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
 - искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
 - заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ; редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеозображения, звука, текста;

- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией; создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
 - создавать диаграммы, планы территории и пр.;
 - создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
 - размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения, пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- *представлять данные;*
 - *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных патель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;
 - определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
 - планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;*
 - *моделировать объекты и процессы реального мира.*

Физическая культура

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования научут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внеучебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести темпцию по физической культуре с записями режима дня, комплекс утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Раздел 6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность³.

³ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в школе, а также климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седь; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Прелопление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; сплошной бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность различными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

Поливиевые и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: передвижение на координацию, выносливость и быстроту.

Футбол: удар по пеподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; хольбас включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полуспагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;

высокие взмахи поочерёдно и попаременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сила); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченному ориентиром и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль опущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мачи до 1 кг, гантелями до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перспрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; членочный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприпадке и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3.Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 5-А класс.

№	№	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов		Дата проведения	
			план	факт	план	факт
1 четверть 18 часов						
		Лёгкая атлетика 9 часов				
1.	1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основные способы закаливания организма.	1	1.09		
2.	2	Техника бега на короткие дистанции. Общеефизическая подготовка. Развитие скоростных качеств.	1	3.09		
3.	3	Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств, координации.	1	8.09		
4.	4	Бег 30 метров (зачет). Бег 60 метров. Развитие скоростных качеств.	1	10.09		
5.	5	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Развитие силы.	1	15.09		
6.	6	Бег 60 метров (зачет). Прыжки в длину с разбега (техника отталкивания)	1	17.09		
7.	7	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	22.09		
8.	8	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега (зачет)	1	24.09		
9.	9	Метание малого мяча (зачет) О.Ф.П. Развитие скоростных качеств.	1	29.09		
		Кроссовая подготовка 9 часов				
10	1	Техника бега на длинные дистанции. Способы самоконтроля. Развитие беговой выносливости.	1	01.10		
11.	2	Бег 2x150 метров, 2x150, 2x150. Развитие выносливости в беге.	1	06.10		
12	3	Бег 2x150, 3x150, 2x150. Развитие выносливости в беге.	1	08.10		
13	4	Бег 2x150, 3x150, 3x150. Развитие выносливости в беге.	1	13.10		
14	5	Бег 3x150, 3x150, 3x150. Развитие выносливости в беге.	1	15.10		
15	6	Бег 3x150, 3x150, 3x150. Развитие выносливости в беге.	1	20.10		
16	7	Кросс -1500 метров .	1	22.10		

17	8	Кросс -1500 метров (зачёт)	1	27.10	
18	9	Игры по выбору учащихся.	1	29.10	
2 четверть 15 часов					
Гимнастика 15 часов					
19	1	Правила проведения и техника безопасности на занятиях гимнастики. Основные способы страховки при работе на снарядах. Общефизическая подготовка. Элементы акробатической комбинации. Техника выполнения по элементам. Развитие гибкости, координации.	1	10.11	
20	2	Акробатическая комбинация. Техника выполнения. Развитие гибкости, координации.	1	12.11	
21	3	Акробатическая комбинация. Упражнения в парах. Развитие силы, координации, ловкости.	1	17.11	
22	4	Акробатическая комбинация(зачет). Развитие гибкости, координации. Упражнения на брусьях.	1	19.11	
23	5	Лазание по канату в три приёма. Упражнения на брусьях. Развитие гибкости, координации, силы.	1	24.11	
24	6	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Развитие силы, гибкости, координации движения.	1	26.11	
25	7	Лазание по канату в три приёма(зачёт). Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях.	1	1.12	
26	8	Упражнения на брусьях(зачёт). Упражнение на бревне. Развитие координации и силы.	1	3.12	
27	9	Упражнения в равновесии, формирование правильной осанки. Упражнение на бревне. Развитие координации и силы.	1	8.12	
28	10	Упражнения на бревне(зачёт). Техника опорного прыжка. Развитие координации и силы.	1	10.12	
29	11	Упражнения из контрольных практических нормативов(зачёт). Опорный прыжок. Развитие силы, гибкости.	1	15.12	
30	12	Опорный прыжок. Развитие силы(круговая тренировка)	1	17.12	
31	13	Контрольная работа о теме: «Комплекс упражнений по гимнастике»	1	22.12	
32	14	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы, гибкости, координации.	1	24.12	
Упражнения на низкой перекладине. Подтягивание.					

33	15	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы, гибкости, координации. Упражнения на низкой перекладине. Зачёт Подтягивание	1	29.12	
3 четверть 19 часов					
34	1	Спортивные. Полевые игры. Баскетбол. 19 час Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. Перемещения в стойке, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча в различных стойках. С изменением скорости движения. Развитие ловкости, координации движения.	1	12.01	
35	2	Эстафеты с элементами баскетбола. Общая физическая подготовка.	1	14.01	
36	3	Ведение мяча шагом и бегом . Зачёт. Ловля и передача на месте. Развитие ловкости и координации движения.	1	19.01	
37	4	Ловля и передача мяча. Ведение мяча шагом и бегом. Броски от груди, от головы двумя руками. Развитие быстроты, ловкости, координации движения.	1	21.01	
38	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом. Остановка прыжком. Бросок от груди.	1	26.01	
39	6	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача в движении. Бросок мяча после ведения. Остановка прыжком.	1	28.01	
40	7	Ловля и передача мяча от груди двумя руками(зачет)	1	2.02	
41	8	Ведения мяча шагом и бегом. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от груди.	1	4.02	
42	9	Учебная игра в баскетболе. Правила соревнований.	1	9.02	
43	10	Ведение мяча змейкой со сменой рук. Бросок после ведения. Ловля и передача в движении.	1	11.02	
44	11	Ведение мяча с изменением направления движения бегом (зачёт)	1	16.02	
45	12	Ведение, остановка, бросок от груди двумя руками. Штрафной бросок с близкого расстояния.	1	18.02	
46	13	Ведение мяча бегом, остановка прыжком, бросок от груди двумя руками (зачёт)	1	25.02	
47	14	Эстафеты с элементами баскетбола. Закрепление ранее изученных элементов. Развитие быстроты. Ловкости, координации движений.	1	2.03	
48	15	Штрафной бросок(техника). Бросок после ведения. Ловля передача мяча. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	4.03	

49	16	Штрафной бросок(Зачёт). Ведение, ловля и передача мяча, бросок от груди. Правила соревнования по баскетболу	1	9.03	
50	17	Челночный бег с ведением мяча. Игровые действия нападения и защиты. Бросок в кольцо, подбор мяча.	1	11.03	
51	18	Тактические действия в нападении и защите 2х2, 1х1. Перехват мяча, выбивание, вырывание. Бросок, подбор мяча, заслон. Учебная игра в баскетбол. Правила соревнований.	1	16.03	
52	19	Нападение позиционное(смена позиций). Правила соревнования. Учебная игра, по упрощённым правилам. Зачёт.	1	18.03	
4 четверть 16 часов					
<i>Кроссовая подготовка. 10 часов</i>					
53	1	Правила безопасного поведения т/б на занятиях кроссовой подготовки. Способы самоконтроля. Техника бега на длинную дистанцию.	1	30.03	
54	2	Развитие выносливости в беге. Бег 100 метров – 15-18 минут. Ходьба 100 м – 45 минут. Бег 150x100 (2р). Бег 250x100 (2р)	1	1.04	
55	3	О.Ф.П. Полоса препятствий	1	06.04	
56	4	Бег 150x100 (2р). Развитие выносливости в беге на длинную дистанцию.	1	08.04	
57	5	Бег 150x100 (2р). Бег 300x150 (2р). Развитие выносливости в беге на длинную дистанцию.	1	13.04	
58	6	О.Ф.П. Учебная игра в футбол (м), пионербол (д)	1	15.04	
59	7	Контрольная работа по теме: «Комплекс упражнений по лёгкой атлетике»	1	20.04	
60	8	Бег в медленном темпе на 1500 м.	1	22.04	
61	9	О.Ф.П. Учебная игра в футбол (м), пионербол (д)	1	27.04	
62	10	О.Ф.П. Учебная игра в футбол (м), пионербол (д)	1	29.04	
63		<i>Лёгкая атлетика, 6 часов</i>	1	04.05	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой. Гигиена					

	спортсмена. Техника бега на короткие дистанции. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных качеств.		
64	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 15 м, 30 м. Развитие скоростных качеств	1	06.05
65	Бег 30 метров. Бег 60 метров. Развитие скоростных качеств. Техника прыжка в длину.	1	11.05
66	Бег 30 метров. Бег 60 метров. Развитие скоростных качеств. Техника прыжка в длину.	1	13.05
67	Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.05
68	Бег 60 метров (зачёт). Закрепление техники прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.05
	ИТОГО:	68	