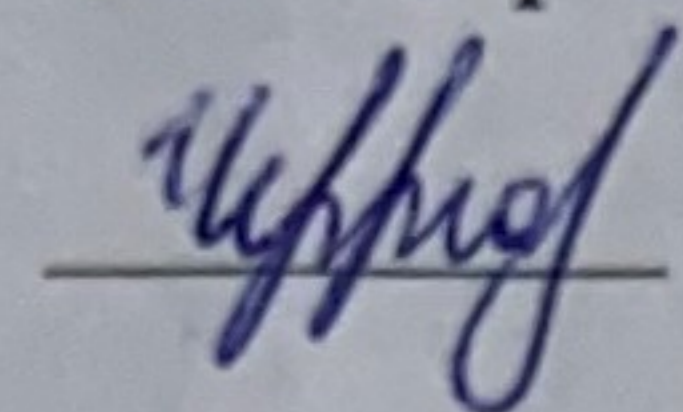


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



/М. В. Червинская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 26.08.2021 № СТШ-13-333/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащегося 6 «Ж» класса

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе основного общего
образования)

Учитель

Тарасов Артём Алексеевич

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 20.08.2021 № 1

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.

с учётом:

6. Примерной программы по физической культуре.
7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы А.А. Зданевич, Издательство: «Просвещение», 2020г.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъектной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Не адаптивность поведения связана как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперреактивностью.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом 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 ребёнка, его самоопределения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 2 часа в неделю в объёме 70 часов в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Обязательная часть							
Физическая культура	Физическая культура	2/70	2/70	2/70	2/70	2/70	350
Итого		2/70	2/70	2/70	2/70	2/70	350

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СТШ.

Результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<p>Знать/понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p>уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и</p>	<p>Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>

спортом в активный отдых и досуг.	
-----------------------------------	--

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (*промежуточная аттестация*) *по итогам года* проводится в форме, сдачи контрольных нормативов.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

Тематический план курса

№	Основные разделы	Количество часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 70		

6 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 70		
7 класс		
1	Легкая атлетика	15
2	Баскетбол	12
3	Гимнастика	10
4	Лыжная подготовка	10
5	Волейбол	11
6	Легкая атлетика	12
Итого: 70		
8 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 70		
9 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 70		

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа: «Физическая культура 5-7 классы» (М.Я. Виленский, И.М. Туревский: Просвещение, 2017г.);
--	--

	<p>«Физическая культура 8-9 классы» (В. И. Лях, : Просвещение, 2020г.);</p> <p>«Физическая культура 5-7 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-граф, 2017г.);</p> <p>«Физическая культура 8-9 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-граф, 2017г.);</p>
Учебник, учебное пособие	<p>- Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2011</p> <p>- Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с</p> <p>- Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.</p>
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. 5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999. 6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998. 7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. 8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. 9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. 10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003. 11. Журнал «Физическая культура в школе».
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki 2. Сайты: http://festival.1september.ru/ http://nsportal.ru/ http://planeta.tspu.ru/
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

КАЛЕНДАРНО ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАССЫ

№ п/п	Дата проведения		Тема	Средства адаптации
	по плану	фактически		
1.			Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей	Приемы поиска дополнительной информации.
2.			Равномерный бег 4 мин.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
3.			Метание малого мяча	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
4.			Виды ходьбы	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
5.			Высокий старт	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
6.			Низкий старт 30 м.	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих</p>

				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
7.			Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
8.			Прыжок в длину с места.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
9.			Прыжок в длину с места.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
10.			Метание малого мяча в цель	Приемы поиска дополнительной информации.
11.			Равномерный бег 1 км.	Приемы поиска дополнительной информации.
12.			Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
13.			Стойка и передвижения	Формирование умения наблюдать (постановка цели, выработка плана наблюдения и его соблюдение).
14.			Ведение мяча на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

15.			Ведение мяча на месте и в движении	<p>Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
16.			Ведение мяча с изменением скорости	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
17.			Ловля и передача мяча	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
18.			Ловля и передача мяча	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя
19.			Передача мяча в движении	Частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, запись, наблюдение).
20.			Передача мяча в движении	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
21.			Остановка двумя шагами и прыжком	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
22.			Бросок мяча в кольцо	Приемы поиска дополнительной информации.
23.			Бросок мяча в кольцо	Приемы поиска дополнительной информации.
24.			Бросок мяча в движении	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
25.			Игра по упрощенным правилам	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).

26.			Игра по упрощенным правилам	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
27.			Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
28.			Кувырок вперед и назад	Использование в течение урока упражнений и вопросов на анализ и практическое применение
29.			Кувырок вперед и назад	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
30.			Стойка на лопатках	Приемы поиска дополнительной информации.
31.			Поднимание туловища из положения лежа	Приемы поиска дополнительной информации.
32.			Акробатические упражнения и комбинации	Приемы поиска дополнительной информации.
33.			Акробатические упражнения и комбинации	Приемы поиска дополнительной информации.
34.			Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
35.			Упражнения для развития гибкости	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя

36.			Подтягивание в висе (мальчики), подтягивания в висе лежа (девочки)	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
37.			Прыжки со скакалкой	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя
38.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
39.			Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
40.			Одновременный одношажный ход	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
41.			Одновременный двушажный ход	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
42.			Попеременный двушажный ход	Описывают технику изучаемых выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
43			Повороты способом «переступанием»	Описывают технику изучаемых выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
44.			Спуски в средней стойке	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
45.			Подъем способом «елочка»	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
46.			Эстафета	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
47.			Соревнования на дистанцию 1-2 км.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
48.			Правила ТБ при игре в волейбол. Нижняя прямая подача	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
49.			Нижняя прямая подача	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
50.			Прием мяча и верхняя подача мяча	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
51.			Прием мяча и верхняя подача мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
52.			Прием мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).

53.			Прием мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
54.			Передача мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
55.			Передача мяча	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
56.			Тактика игры	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
57.			Игра по упрощенным правилам	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
58.			Игра по упрощенным правилам	Приемы поиска дополнительной информации.
59.			Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места	Приемы поиска дополнительной информации.
60.			Развитие силовых и координационных способностей	Приемы поиска дополнительной информации.
61.			Развитие силовых и координационных способностей	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
62.			Высокий старт 30 м.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.

63.			Высокий старт 60 м.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
64.			Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
65.			Метание малого мяча в цель	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
66.			Метание малого мяча на дальность	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
67.			Метание малого мяча на дальность	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
68.			Равномерный бег 4 мин	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
69.			Равномерный бег 6 мин.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
70.			Равномерный бег 1 км.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).