

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского союза М. П. Крыгина с. Кабановка муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
_____/Шаронова Т.А./
Протокол №1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО
учитель, ответственный за УР
_____/Карягина С.А./
30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____/Таинкина Л.А./
Приказ № 62-ОД от 30.08.2024

**Адаптированная
рабочая программа
(вариант 7.1)**

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающегося 6 класса

Учитель физической культуры
Черкасов Р.Н.

Кабановка, 2024

Пояснительная записка

1. Сведения о ребенке, его актуальное состояние, проблемы

Адаптированная рабочая программа (АРП) по физической культуре разработана для обучающегося 6 класса ГБОУ СОШ им. М.П.Крыгина с. Кабановка с ограниченными возможностями здоровья (вид 7.1.) Д.Н., который характеризуется неустойчивым вниманием, замедленным темпом деятельности, низкой работоспособностью, недостаточностью когнитивного компонента деятельности, быстрой утомляемостью и истощаемостью при длительном выполнении заданий. У обучающегося недостаточный уровень обучаемости (понимает смысл задания, но требуется направляющая и организующая помощь, дополнительные пояснения учителя к заданиям). Наблюдаются нарушения процессов чтения и письма, несоответствие возрасту уровня психических функций.

2. На основе какой программы разработана АРП

Данная программа составлена на основе Примерной рабочей программы основного общего образования физическая культура для 5–9 классов образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

3. Изменения, внесенные в примерную программу, и их обоснования

В Примерной рабочей программе основного общего образования физическая культура для 5–9 классов на изучение физической культуры в 6 классе 102 часа.

В базисном учебном плане ГБОУ СОШ им.М.П. Крыгина с. Кабановка на изучение физической культуры так же отводится по 3 часа в неделю в каждом классе, по учебному плану школы 34 учебные недели. Таким образом, в 6 классе 102 часа в год.

Перечень изучаемых тем и количество часов по предмету в полном объеме соответствуют авторской программе, уменьшено количество часов за счет резервных уроков, предназначенных для повторения, тренировки, а так же выполнения проектов.

В процессе обучения обучающийся овладевает основными видами спортивной деятельности. Развивает физические качества и функциональные возможности организма, являющиеся основой укрепления здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимся знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

В силу того, что обучающийся с ЗПР обучается интегрировано в классе по общеобразовательной программе, коррекционная работа с ним осуществляется на уроке и предусматривает индивидуальный подход, использование дифференцированных заданий в классной и домашней работе с использованием следующих методических приёмов – поэтапное разъяснение выполнения заданий, обеспечение аудио – визуальными техническими средствами, перемена видов деятельности, предоставление дополнительного времени, упрощение заданий в классе и дома.

Основное внимание обращено на овладение обучающимся практическими умениями и навыками, на уменьшение объема теоретических сведений, изучение отдельных тем обзорно или ознакомительно при сохранении общего цензового объема содержания обучения спортивным навыкам.

Программа учитывает особые образовательные потребности Д.Н:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребенка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающегося с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

4. Количество часов, на которое рассчитана АРП

Адаптированная рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю или 102 часа в год и построена с учетом специфики усвоения учебного материала обучающегося с ОВЗ:

- упрощены наиболее сложные для понимания темы,
- сокращен объем изучаемого материала,
- снижены требования к знаниям и умениям учащихся,
- предусмотрена коррекционная направленность обучения.

Логика и структура курса при этом остаются неизменными. Последовательность изучения разделов и тем остается прежней, переработано только их содержание. Такой подход позволит обеспечить усвоение обучающемуся с ЗПР по окончании основной школы обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

5. УМК

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура. 6-7 классы	Матвеев А.П.	2023	М.: «Просвещение»

6. Виды коррекции

В программе основным принципом является принцип **коррекционной направленности.**

Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у Д.Н. специфических нарушений:

- замедленное психическое развитие
- пониженная работоспособность
- замедленный темп деятельности
- низкий уровень общей осведомленности
- нарушение внимания и памяти, особенно слухо - речевой и долговременной.
- недостаточность зрительного восприятия
- ограниченный запас знаний
- снижение познавательной активности

Коррекционная работа ведется учителем на уроке, психологами ППМС-центра -1 разв месяц, логопедом и дефектологом по запросу родителей в ППМС-центре.

Основные направления коррекционно-развивающей работы

Ввиду психологических особенностей Д.Н. с целью усиления практической

направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физкультурой;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Отдых во время занятия;
- Оказание помощи при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Коррекционно-развивающая работа обеспечивает организацию мероприятий, способствующих личностному развитию обучающихся, коррекции недостатков в психическом развитии и освоению ими содержания образования.

Требования к практическому владению каждым видом речевой деятельности определяются адаптированной программой обучения и учитывают индивидуальные возможности обучающейся.

**7. Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; ■высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■интересуются работой спортивных секций и их расписанием; ■задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий</p>	

			<p>физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; ■ анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; <p>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; ■ устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; <p>устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление</p>	

			<p>индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;■ составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;■ приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;■ устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). <p>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов). Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);■ выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных	
--	--	--	---	--

		<p>таблиц;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ заполняют таблицу индивидуальных показателей. <p>Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; ■ составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: ■ рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); ■ знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; ■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; ■ устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область 	
--	--	--	--

			<p>сердца);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p><i>Мини-исследование.</i> 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"> ■ измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; ■ сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; ■ проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры</p>	
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней</p>	

		<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; ■ разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; ■ закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <i>Индивидуальные занятия.</i> <p>Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие</p>	
--	--	--	--

			<p>координации):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; ■ разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; ■ составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; <p>составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>	
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	

			<p>счёт повторения</p> <p>техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <ul style="list-style-type: none">■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;■ совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Кувырок назад в группировке»:</i></p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</p> <ul style="list-style-type: none">■ описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;■ определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;■ разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют■ ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;	
--	--	--	---	--

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

		<p>опорного прыжка;</p> <ul style="list-style-type: none">■ уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;■ описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;■ определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;■ разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;■ разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;■ контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; <p>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по</p>	
--	--	---	--

			<p>фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; ■ разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; ■ знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; <p>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; ■ разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. 	

		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкойатлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;■ разучивают стартовое и финишное ускорение;■ разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно- силовых способностей».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;■ определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;■ разучивают технику метания малого мяча в неподвижную	
--	--	---	--

			<p>мишень по фазам движения и в полной координации. Учебный диалог.</p> <p><i>Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения».</i></p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча неподвижную мишень; ■ анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; ■ разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; <p>метаю́т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; ■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и 	

		<p>совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике 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"> ■ закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; ■ контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ■ применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; ■ разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; ■ разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; <p>контролируют технику выполнения подъёма в горку на</p>	
--	--	---	--

			<p>лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; ■ контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; ■ разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; ■ разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; <p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p><i>Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; ■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя 	

		<p>руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</p> <ul style="list-style-type: none">■ закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;■ закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;■ разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none">■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;■ описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;	
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> ■разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и способы их устранения 	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; ■контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; ■закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); ■закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи 	

			<p>волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; ■ закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	
2.6	<p>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")</p>	10	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по неподвижному мячу»: ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; ■ закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. <i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> ■ закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»: ■ рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; ■ закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): ■ рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; ■ описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; ■ определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; ■ разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной</p>	

		<p>организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	
Итого по разделу	88		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		

