

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР:

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР:  
 /Кузьминых М.В.  
«08.»06.2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУООШ № 14:

«Утверждаю»  
Директор МАОУООШ № 14:  
 Годова И.В.  
Приказ № 135 от 09.06.2020 г.



**Рабочая программа учебного предмета (курса)**  
**«Физическая культура»**  
**5-9 классы**  
**2020 – 2021 учебный год**

Учитель: Дербышев Прохор  
Александрович  
Квалификационная категория: 1

г. Сысерть  
2020 г.

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) и I—IV классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из

составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Базовые учебные действия:

##### Личностные

Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;

Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;

Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

##### Коммуникативные

Вступать в контакт и работать в коллективе;

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

Обращаться за помощью и принимать помощь;

Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

##### Регулятивные

Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

#### Познавательные

Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических

качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### *Теоретические сведения*

- Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.
- Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.
- Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
- Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
- Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### *Гимнастика*

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

##### *Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

#### *Легкая атлетика*

##### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

##### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.



### ***Лыжная и конькобежная подготовки***

#### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

#### ***Конькобежная подготовка***

#### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### *Подвижные игры*

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении.

Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Контрольные Упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6
Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5

Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1.35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 12 ч.					
1.	Т.Б. на занятиях физической культурой. Ходьба, бег. Высокий старт.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	02.09	
2.	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	03.09	
3.	Бег 60м с низкого старта.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом	04.09	
4	Встречная эстафета с передачей	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выступление по докладу (презентация).	09.09	

5.	Бег 60м. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	10.09	
6.	Кроссовый бег 500м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;	11.09	
7.	Метание мяча в цель, круговая эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация).	16.09	
8.	Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;	17.09	
9.	Прыжок в длину с места, кроссовый бег	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом.	18.09	
10.	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места Челночный бег 3x10	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	23.09	
11.	Бег с равномерной скоростью	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий);	24.09	

12.	Бег 500м на результат	1		25.09	
Футбол – 6 ч.					
13.	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	30.09	
14.	Овладение техникой владения мячом.		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  повторить технику способов перемещения игрока;  -обучить технике удара и остановки мяча;  -развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты;  -укреплять мышцы рук и ног	01.10	
15.	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику способов перемещения игрока;  -развивать двигательные качества быстроты и точности движений;  -обучить технике удара по мячу с места и остановки мяча;  -укреплять мышцы голеностопа и рук;	02.10	

16.	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча;	07.10	
17.	Техника приемов игры: владения мячом.		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	08.10	
18.	Итоговое тестирование по футболу: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.			09.10	
Баскетбол – 6 ч.					
19.	Основные правила игры в б/б, передачи мяча	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	14.10	
20.	Повороты на месте. Передачи мяча. Прыжок в длину с места на результат	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	15.10	
21.	Ловля мяча двумя руками на месте в движении.	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;	16.10	
22.	Ловля мяча двумя руками в движении.	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;	21.10	

23.	Передачи мяча в парах и тройках. пресс за 30сек.	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;	22.10	
24.	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1.	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	23.10	
II Четверть. Гимнастика – 10 ч.					
25	ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Акробатика.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с	05.11	
26	Строевые упражнения. Акробатические связки	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	06.11	
27	Строевые упражнения. Акробатические связки.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице;	07.11	
28	1. Акробатика: кувырок вперед, встать с поворотом на 180, кувырок назад.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение	12.11	

29	2. Длинный кувырок, пережат в стойку на лопатках, пережат в стойку на коленях руки в стороны.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и пережаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	13.11	
30	3. Стойка на голове и руках-мальчики, «мост»-дев.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и пережаты; положение «мост»; выполнение	14.11	
31	Смешанные висы и упоры.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	19.11	
32	Смешанные висы и упоры. Равновесие.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	20.11	
33	Строевые упражнения.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;	21.11	
34	Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;	26.11	
Настольный теннис - 4 ч.					

35	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Комплекс на равновесие.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой настольный теннис; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой	27.11	
36	Техника стойки и перемещения в игре. Подбивание мяча.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз.	28.11	
37	Стойка игрока. Техника игры толчком.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники имитации игры ракеткой; игра в мяч ракеткой толчком;	03.12	
38	Правила игры в настольный теннис. Техника игры толчком.	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка с шариком и ракеткой; выполнение контрольных упражнений: стойка игрока и перемещения; поймать шарик одной и двумя руками; игра толчком.	04.12	
Хоккей на полу – 2 ч.					
39	Основополагающие правила игры Хоккей на полу	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -изучение правил игры	05.12	
40	Площадка и оборудование для хоккея на полу	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил.	10.12	

Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч.

41	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках	11.12	
42	Стойка конькобежца		Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца.	12.12	
43	Бег по прямой		1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей. 2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной. 3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками). 4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).	17.12	
44	Бег по прямой и на поворотах		1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. 2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. 3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.	18.12	
45	Торможение полуплугом сзади		Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.	19.12	
46	Торможение наружным ребром правого конька.		Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.	24.12	

47	Торможение переступанием		Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо)	25.12	
48	Торможение полуплугом спереди.		Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.	26.12	
III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч.					
49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Повторение попеременно	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; - самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	14.01	
50	Попеременно двухшажный ход, эстафеты	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу	15.01	
51	Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	16.01	
52	Обучение одновременного одношажного хода	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	21.01	
53	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	22.01	

54	Прохождение дистанции до 3км	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	23.01	
55	Лыжные эстафеты с этапом до 300м.	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	28.01	
56	Подъёмы и спуски	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	29.01	
57	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	30.01	
58	Дистанция 1км на результат	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони	04.02	
59	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	05.02	
60	Повторение лыжных ходов	1	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	06.02	
61	Торможение «плугом»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;	11.02	

62	Лыжная эстафета по кругу	1	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;	12.02	
63	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах;  -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного лвшажного хола	13.02	
64	Торможение «плугом»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу	18.02	
65	Торможение «плугом». Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	19.02	
66	Повторение лыжных ходов	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	20.02	
67	Повторение лыжных ходов, техника	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	25.02	
68	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	26.02	
69	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	27.02	

70	Бег на лыжах 2км на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	03.03	
71	Лыжная эстафета по кругу	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	04.03	
72	Прохождение поворота в движении переступанием	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	05.03	
Волейбол – 6 ч.					
73	Верхняя передача мяча двумя руками на месте	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки	10.03	
74	Верхняя передача мяча двумя руками	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники	11.03	
75	Верхняя передача мяча двумя руками	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка	12.03	
76	Расстановка игроков, верхняя прямая подача	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по	17.03	

77	Игра пионербол, волейбол	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки	18.03	
78	Учебная игра волейбол	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники	19.03	
IV четверть. Волейбол – 4 ч.					
79	Нижняя прямая подача	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по	01.04	
80	Нижняя подача, нижний прием мяча	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача	02.04	
81	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку Челночный бег 3x10	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение	03.04	
82	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка	08.04	
Баскетбол – 8 ч.					

83	Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм:	09.04	
84	Сочетание приемов. Остановка прыжком	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	10.04	
85	Ведение мяча после ловли. Прыжки через скакалку за 1мин. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;	15.04	
86	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;	16.04	
87	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;	17.04	
88	Повороты на месте. Передачи мяча. Прыжок в длину с места на результат	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):	22.04	
89	Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;	23.04	
90	Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение	25.04	

Легкая атлетика – 8 ч.					
91	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы);	28.04	
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	29.04	
93	Встречная эстафета с передачей	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом	30.04	
94	Бег 60м. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	5.05	
95	Бег 500м на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;	6.05	
96	Метание мяча в цель, круговая эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;	7.05	
97	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с	12.05	

98	Беговые упражнения. Эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	13.05	
99-102	Резерв	4			

#### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 10 ч.					
1.	Т.Б. на занятиях физической культурой. Ходьба, бег. Высокий старт.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	02.09	
2.	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	03.09	

3.	Бег 60м с низкого старта.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом	04.09	
4	Встречная эстафета с передачей	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация).	09.09	
5.	Бег 60м. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	10.09	
6.	Кроссовый бег 500м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;	11.09	
7.	Метание мяча в цель, круговая эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация).	16.09	
8.	Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;	17.09	
9.	Прыжок в длину с места, кроссовый бег	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом.	18.09	

10.	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места  Челночный бег 3x10	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	23.09	
Футбол – 8 ч.					
11.	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр.  Техника остановки и передачи мяча стопой		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	24.09	
12.	Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутр. стороной стопы.		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Построение; разминка на гибкость; беговые упражнения на перемещения; техника удара по мячу с места; удар по мячу после передачи; отработка техники игры «щечкой»; правила игры в футбол	25.09	
13.	Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Построение; разминка на гибкость; беговые упражнения на перемещения; техника удара по мячу с места; удар по мячу после передачи; отработка техники игры «щечкой»; правила игры в футбол	30.09	
14.	Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег до 8 – 10 мин; индивидуальные действия игрока с мячом: ведение, остановка стопой; удары по воротам; подбивание мяча до 10-15 раз; Кроссовая подготовка; правила игры в футбол	01.10	

15.	Техника приемов игры футбол: ведение, передачи, остановки мяча.		Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):разминка с мячом в парах; равномерный бег до 10 мин; отработка техники игры: индивидуальные действия игрока; передачи мяча в парах; остановка мяча после длинной передачи; удары по воротам; правила игры; игра в футбол.	02.10	
16.	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча;	07.10	
17.	Техника приемов игры: владения мячом.		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	08.10	
18.	Итоговое тестирование по футболу: ведение, остановки, передачи, удар по мячу в ворота.			09.10	
Баскетбол – 6 ч.					
19.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; П/игра: 10 передач	14.10	
20.	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	15.10	

21.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;  Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч»	16.10	
22.	Броски мяча в корзину в игре баскетбол.	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;  Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры	21.10	
23.	Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с набивным мячом;  Разучивание техники овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; выполнение техники ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»	22.10	
24.	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол.	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»	23.10	
II Четверть. Гимнастика – 10 ч.					
25	Т.Б. на уроке гимнастики.  Строевые упражнения	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с	05.11	
26	Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	06.11	

27	Техника лазания по канату в 3 – и приема.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице;	07.11	
28	Физическое развитие человека.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение	12.11	
29	Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	13.11	
30	Техника висов и упоров на перекладине и гимнастических брусьях.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение	14.11	
31	Символика олимпийских игр. Техника опорного прыжка «согнув ноги».	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	19.11	
32	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	20.11	
33	Техника опорного прыжка «ноги врозь»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;	21.11	

34	Техника опорного прыжка «ноги врозь»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;	26.11	
Настольный теннис - 4 ч.					
35	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Правила игры.  Комплекс ОРУ с т. шариком и т. Ракеткой	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:инструктаж техники безопасности по спортивным играм: пинг-понг; Рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра	27.11	
36	Стойка игрока и перемещения. Техника подачи и прием в игре слева толчком.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с т/шариком и ракеткой; перемещения игрока у стола; имитация движений в игре толчком слева; отработка техники игры толчком;	28.11	
37	Подача накато́м справа. Техника приема подачи. Удары накато́м справа.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Комплекс упражнений со скакалкой; отработка техники приемов игры в стойке игрока: удары накато́м справа, игра слева толчком; техника подачи справа	03.12	
38	Подача и прием в игре.	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):беговая разминка; п\игра «Гномы и великаны»; выполнение техники упражнений игрока: перемещения и стойка; техника подачи и прием в игре; игра на счет.	04.12	
Хоккей на полу – 2 ч.					

Выпол  
гимнас  
упражн  
предо

39	Основополагающие правила игры Хоккей на полу	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -изучение правил игры	05.12	
40	Площадка и оборудование для хоккея на полу	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил.	10.12	
Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч.					
41	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках	11.12	
42	Стойка конькобежца		Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца.	12.12	
43	Бег по прямой		1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей. 2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной. 3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками). 4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).	17.12	
44	Бег по прямой и на поворотах		1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. 2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. 3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.	18.12	

45	Торможение полуплугом сзади		Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.	19.12	
46	Торможение наружным ребром правого конька.		Правый конёк ставиться сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.	24.12	
47	Торможение переступанием		Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо)	25.12	
48	Торможение полуплугом спереди.		Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.	26.12	
III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч.					
49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; - самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	14.01	
50	Попеременно двухшажный ход, эстафеты	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу	15.01	

51	Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	16.01	
52	Обучение одновременного одношажного хода	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	21.01	
53	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	22.01	
54	Прохождение дистанции до 3км	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	23.01	
55	Лыжные эстафеты с этапом до 300м.	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	28.01	
56	Подъёмы и спуски	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	29.01	
57	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	30.01	
58	Дистанция 1км на результат	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони	04.02	

59	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	05.02	
60	Повторение лыжных ходов	1	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	06.02	
61	Торможение «плугом»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;	11.02	
62	Лыжная эстафета по кругу	1	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;	12.02	
63	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	13.02	
64	Торможение «плугом»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	18.02	
65	Торможение «плугом». Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	19.02	
66	Повторение лыжных ходов	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	20.02	

67	Повторение лыжных ходов, техника	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	25.02	
68	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	26.02	
69	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	27.02	
70	Бег на лыжах 2км на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	03.03	
71	Лыжная эстафета по кругу	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	04.03	
72	Прохождение поворота в движении переступанием	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	05.03	
Волейбол – 6 ч.					
73	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	10.03	

74	Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры:	11.03	
75	Правила подачи в игре. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача в игре волейбол.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники	12.03	
76	Техника приема мяча снизу. нижние подачи в игре волейбол. Правила игры в пионербол.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений;	17.03	
77	Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол. Правила игры в пионербол.	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники игры пионербол: подача и ловля мяча; передача	18.03	
78	Учебная игра волейбол	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники	19.03	
IV четверть. Волейбол – 4 ч.					
79	Нижняя прямая подача	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по	01.04	
80	Нижняя подача, нижний прием мяча	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача	02.04	

81	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку Челночный бег 3x10	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение	03.04	
82	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка	08.04	
Баскетбол – 8 ч.					
83	Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм;	09.04	
84	Сочетание приемов. Остановка прыжком	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	10.04	
85	Ведение мяча после ловли. Прыжки через скакалку за 1мин. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом;	15.04	
86	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом;	16.04	
87	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом;	17.04	

88	Повороты на месте. Передачи мяча. Прыжок в длину с места на результат	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):	22.04	
89	Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом;	23.04	
90	Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение	25.04	
Легкая атлетика – 8 ч.					
91	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы);	28.04	
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	29.04	
93	Встречная эстафета с передачей	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом	30.04	
94	Бег 60м. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	5.05	

95	Бег 500м на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;	6.05	
96	Метание мяча в цель, круговая эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;	7.05	
97	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с	12.05	
98	Беговые упражнения. Эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	13.05	
99-102	Резерв	4			

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11,4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1,25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин.	85	76	63	77	65	55

(кол. раз)						
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 12 ч.					
1.	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях.	1	Прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	02.09	
2.	Правила старта. Бег на 30 м	1	Техника старта: «На старт!» Перед линией ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впередистоящую ногу; По к-де «Внимание!» наклон туловища вперед, колено сгибается, задняя нога на носок; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками;	03.09	

3.	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом;	04.09	
4	История легкой атлетики.	1	Формирование умений построения и реализации новых знаний; рассказ о виде спорта – легкая атлетика; выступление по презентации;	09.09	
5.	Бег на средние дистанции 300 и 500 м Развитие выносливости.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение самостоятельной разминки; выполнение спецбеговых упражнений; повторение старта и стартового разгона; равномерный бег 300 м и 500 м с учетом времени; комплекс упражнений на восстановления дыхания.	10.09	
6.	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса упражнений со скакалкой; выполнение спецбеговых упражнений; п/игра на прыгучесть; тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.; п/игры с мячом	11.09	
7.	Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс разминки с речью; комплекс упражнений на гибкость нижних конечностей; прыжки через скакалку; чередование ходьбы с различным темпом (медленно, быстрее)	16.09	
8.	Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;	17.09	
9.	Прыжок в длину с места, кроссовый бег	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом.	18.09	

10.	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места Челночный бег 3x10	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	23.09	
11.	Бег с равномерной скоростью	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий);	24.09	
12.	Бег 1000м на результат	1		25.09	
Футбол – 6 ч.					
13.	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой		Формирование умений построения и реализации новых знаний (понятий и способов действий): разучивание разминки с ф/мячом; выполнение упражнений в парах на овладение мячом; спецбеговые упражнения;	30.09	
14.	Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол.		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): беседа о правилах футбола; разминка с мячом; равномерный бег; передачи мяча в парах; остановка мяча;	01.10	

15.	Правила аута мяча. Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.		Беседа: правила поведения спортсмена на поле и аут мяча. Выполнение комплекса упражнений с мячом в разминке; выполнение спецбеговых упражнений с мячом; отработка техники приемов игры с мячом по воротам;	02.10	
16.	Правила углового мяча. Игра головой.		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; упражнения с мячом; выполнения набрасывания мяча и отбивания мяча головой; игра в футбол.	07.10	
17.	Правила штрафного удара. Ведение мяча и удары по воротам.		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; упражнения с мячом на овладение техникой игры; проведение эстафеты с мячом; игра в футбол по правилам.	08.10	
18.	Итоговое тестирование по футболу: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.			09.10	
Баскетбол – 6 ч.					
19.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.	1.	Прохождение ΔΔ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; П/игра: 10 передач	14.10	
20.	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	15.10	

21.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч»	16.10	
22.	Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки.	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры	21.10	
23.	Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с набивным мячом; техника овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»	22.10	
24.	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол.	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»	23.10	
II Четверть. Гимнастика – 10 ч.					
25	Т.Б. на уроке гимнастики.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках гимнастики	05.11	
26	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: освоение строевых команд на уроках гимнастики;	06.11	

27	ОРУ в парах. Техника акробатики: кувырки	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка на гибкость; выполнение перекатов в группировке лицом и спиной вперед с выходом в упор присев; кувырки вперед, назад	07.11	
28	Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда	1	Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра	12.11	
29	Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла»	1	Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра	13.11	
30	Техника опорного прыжка «согнув ноги».	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): комплекс упражнений в парах на гибкость; многоскоки; выполнение техники опорного прыжка; контроль и самоконтроль;	14.11	
31	Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу.	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:упражнения на гибкость; группировка и перекаты; акробатические упражнения в парах; п/игры с мячом	19.11	
32	Техника подъём с переворотом.	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с гимнастической палкой; имитация движений подъем с переворотом; страховка упражнений;	20.11	
33	Висы и упоры в висе	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; знакомство с видами висов;	21.11	

34	Развитие координационных способностей: вис с переходом в вис в упор П/и: «Перестрелка!»	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; выполнение техники вис с переходом в вис упор.	26.11	
Настольный теннис - 4 ч.					
35	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п/игра; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой	27.11	
36	Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой/ Освоение техники игры толчком	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком;	28.11	
37	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком;	03.12	
38	Подбивание шарика ракеткой. Способы перемещения и игра толчком.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком;	04.12	
Хоккей на полу – 2 ч.					

39	Основополагающие правила игры Хоккей на полу	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -изучение правил игры	05.12	
40	Площадка и оборудование для хоккея на полу	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил.	10.12	
Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч.					
41	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках	11.12	
42	Стойка конькобежца		Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца.	12.12	
43	Бег по прямой		1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей. 2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной. 3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками). 4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).	17.12	
44	Бег по прямой и на поворотах		1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. 2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. 3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.	18.12	

45	Торможение полуплугом сзади		Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.	19.12	
46	Торможение наружным ребром правого конька.		Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.	24.12	
47	Торможение переступанием		Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо)	25.12	
48	Торможение полуплугом спереди.		Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.	26.12	
III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч.					
49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; - самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	14.01	
50	Попеременно двухшажный ход, эстафеты	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу	15.01	

51	Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	16.01	
52	Обучение одновременного одношажного хода	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	21.01	
53	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	22.01	
54	Прохождение дистанции до 3км	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	23.01	
55	Лыжные эстафеты с этапом до 300м.	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	28.01	
56	Подъёмы и спуски	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	29.01	
57	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	30.01	
58	Дистанция 1км на результат	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони	04.02	

59	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	05.02	
60	Повторение лыжных ходов	1	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	06.02	
61	Торможение «плугом»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;	11.02	
62	Лыжная эстафета по кругу	1	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;	12.02	
63	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	13.02	
64	Торможение «плугом»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	18.02	
65	Торможение «плугом». Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	19.02	
66	Повторение лыжных ходов	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	20.02	

67	Повторение лыжных ходов, техника	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	25.02	
68	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	26.02	
69	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	27.02	
70	Бег на лыжах 2км на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	03.03	
71	Лыжная эстафета по кругу	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	04.03	
72	Прохождение поворота в движении переступанием	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	05.03	
Волейбол – 6 ч.					
73	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных игр; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола.	10.03	

74	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; освоение техники нижней прямой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»	11.03	
75	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»	12.03	
76	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности):разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»	17.03	
77	Волейбол. Игра по правилам.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка с мячами; выполнение волейбольных упражнений в парах через сетку; выполнение техники подачи на оценку; проведение спорт игры «Пионербол с элементами волейбола».	18.03	
78	Учебная игра волейбол	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники	19.03	
IV четверть. Волейбол – 4 ч.					
79	Нижняя прямая подача	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по	01.04	
80	Нижняя подача, нижний прием мяча	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача	02.04	

81	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку Челночный бег 3x10	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение	03.04	
82	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка	08.04	
Баскетбол – 8 ч.					
83	Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм;	09.04	
84	Сочетание приемов. Остановка прыжком	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	10.04	
85	Ведение мяча после ловли. Прыжки через скакалку за 1мин. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом;	15.04	
86	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом;	16.04	
87	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом;	17.04	

88	Повороты на месте. Передачи мяча. Прыжок в длину с места на результат	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):	22.04	
89	Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом;	23.04	
90	Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение	25.04	
Легкая атлетика – 8 ч.					
91	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы);	28.04	
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	29.04	
93	Встречная эстафета с передачей	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом	30.04	
94	Бег 60м. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	5.05	

95	Бег 500м на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;	6.05	
96	Метание мяча в цель, круговая эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;	7.05	
97	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с	12.05	
98	Беговые упражнения. Эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	13.05	
99-102	Резерв	4			

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,5	5,8	6,2	5,3	5,6	6,0
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,3	10,9	12,0	10,1	10,6	11,5
Бег 60 м (сек)	11,2	12,1	12,9	11,0	11,8	12,6
Бег 300 м (мин., сек)	1,14	1,23	1,32	1,10	1,20	1,25
Прыжок в длину с места (см)	172	160	152	175	166	157
Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	86	73	87	75	65

(кол. раз)						
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	26	23	20	27	24	21
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	12	9	6	10	7	4

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 12 ч.					
1.	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	02.09	
2.	Спринтерский бег 30 м Развитие быстроты и внимания.	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): правила спринтерского бега; правила старта, разгона и финиширования; разминка и беговые упражнения по дистанции; бег 30 м на результат;	03.09	

3.	Челночный бег 3 по 10 м. Скоростно-силовая подготовка.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; повторение техники челночного бега 3 по 10м с предметами; правила старта и финиширования; выполнение комплекса упражнений на силу и скорость по круговой тренировке до 5 этапов; игра в футбол	04.09	
4	История легкой атлетики.	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу, просмотр интернет	09.09	
5.	Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 10-12 мин.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на месте и спец.беговые упражнения в движении; прыжки и многоскоки; прыжок в длину с места на результат; прыжки через скакалку до 30 сек. равномерный бег до 12 мин. игра в футбол	10.09	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; беговые упражнения; ускорения на 10 и 20 м; определение толчковой ноги; разбег с 7 – 9 шагов; выполнение техники прыжка с разбега	11.09	
7.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; комплекс упражнений на гибкость; отработка техники метания в цель и на дальность с места и с разбега; игра в футбол	16.09	
8.	Тестирование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на верхний плечевой пояс; равномерный бег; выполнение техники метания в цель и на дальность с разбега и с места на результат; игра в футбол	17.09	
9.	Закаливание организма. правила гигиены тела.	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступления по докладу; просмотр интернет-сайта;	18.09	

10.	Техника эстафетного бега на 300 м. Кроссовая подготовка.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; повторение техники передачи эстафеты; выполнение техники бега по прямой и повороту; круговая эстафета на 300 м; равномерный бег до 12 мин.; игра в футбол	23.09	
11.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение круговой разминки с набивными мячами; преодоление полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствия.	24.09	
12.	Бег 1000м на результат	1		25.09	
Футбол – 6 ч.					
13.	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	30.09	
14.	Техника перемещений игрока. Совершенствование техники ведения мяча в игре футбол.		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; разучивание техники ударов по мячу; ведение мяча; выполнение игровых упражнений с ведением мяча;	01.10	

15.	Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. ОФП		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; разучивание техники ударов по мячу; ведение мяча; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; выполнение скоростных упражнений из 5 заданий по кругу;	02.10	
16.	Правила назначения штрафного удара и его пробивание.		Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; упражнения с мячами в парах; индивидуальные действия игрока: ведение, обводка препятствия; передачи и остановки мяча; удары по воротам; отработка техники штрафного удара;	07.10	
17.	Правила игры в футбол. Выполнение техники игры в футбол.		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на гибкость со скакалками; равномерный бег; отработка техники игры на результат: дриблинг; остановка мяча; удар по воротам; отбор мяча; знание правил игры.	08.10	
18.	Итоговое тестирование по футболу: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.			09.10	
Баскетбол – 6 ч.					
19.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.	1.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): Прохождение ДД инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	14.10	
20.	Техника остановки в 2-а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине.	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; приветствие; комплекс упражнений разминки с б/мячом; упражнения с ударом мяча в пол; упражнения в парах на технику ост в 2а шага; ускорения из положения старт; броски мяча по корзине от груди; п/и: «10-ть передач»; проектирование способов выполнения п/з:	15.10	

21.	Освоение техники ведения мяча, передачи 1 и 2 руками. Броски мяча по корзине.	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; беговая разминка; упражнения с мячом: удары в пол, в стену, ведение; броски по кольцу одной рукой от плеча; п/игра б/ол; проектирование способов выполнения д/з.	16.10	
22.	Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча; ведение с обводкой. Штрафные броски по кольцу.	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; техника способов передач в тройках; высокий мяч и ловля в прыжке в передачах; п/игра: «30-три»; проектирование способов выполнения д/з.	21.10	
23.	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам.	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з;	22.10	
24.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре баскетбол.	1.	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнения на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу.	23.10	
II Четверть. Гимнастика – 10 ч.					
25	Инструктаж техники безопасности на занятиях гимнастикой.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой.	05.11	
26	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания построение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра	06.11	

27	Перестроения в строю. Акробатика. Кувырок вперед.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: команды на внимание в строю; разминка на гибкость с предметами; группировка и перекаты в группировке; положение «мостик»; обучение технике кувырка вперед; п/игры на внимание и ловкость	07.11	
28	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание техники кувырка назад с выходом в упор присев из положения стоя ноги врозь; п/игра с мячом	12.11	
29	Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ходьба в равновесии по бревну, руки в стороны или на пояс, стойка на одной ноге до 3 сек.; освоение техники соскок прогнувшись.	13.11	
30	Техника положения вис и упоры в висе на перекладине.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; равномерный бег; упражнения на перекладине поэтапно: с отталкивания пола на низкой перекладине – выход в упор; отталкивание вверх и вскок в упор	14.11	
31	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; комплексе упражнений на гибкость; кувырок вперед и назад в равновесии; выполнение техники опорного прыжка «согнув ноги» с места; с разбега	19.11	
32	Равновесия. Опорный прыжок «согнув ноги»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с предметами на гибкость; выполнение техники равновесия на матах: на одной ноге, «мостик», стойка на лопатках; выполнение техники опорного прыжка с разбега и приземление в равновесии.	20.11	
33	Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь».	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; равномерный бег; имитация техники прыжка «ноги врозь»; выполнение техники кувырка вперед после приземления	21.11	

34	Опорный прыжок: выполнение контрольных упражнений.	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; бег; выполнение контрольных упражнений: разбег, набегание на мост; толчок; прыжок «ноги врозь», «согнув ноги»; приземление; кувырок вперед в выход о.с.	26.11	
Настольный теннис - 4 ч.					
35	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Комплекс на равновесие.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой настольный теннис; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой	27.11	
36	Техника стойки и перемещения игрока. Подача накатом справа.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накатом; игра справа направо	28.11	
37	Техника игры толчком и накатом. Подача в игре.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накатом; игра справа направо	03.12	
38	Подача и прием в игре.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): выполнение техники контрольных упражнений: игра накатом и толчком, подача в игре, стойка игрока	04.12	
Хоккей на полу – 2 ч.					

39	Основополагающие правила игры Хоккей на полу	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -изучение правил игры	05.12	
40	Площадка и оборудование для хоккея на полу	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил.	10.12	
Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч.					
41	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках	11.12	
42	Стойка конькобежца		Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца.	12.12	
43	Бег по прямой		1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей. 2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной. 3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками). 4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).	17.12	
44	Бег по прямой и на поворотах		1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. 2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. 3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.	18.12	

45	Торможение полуплугом сзади		Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.	19.12	
46	Торможение наружным ребром правого конька.		Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.	24.12	
47	Торможение переступанием		Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо)	25.12	
48	Торможение полуплугом спереди.		Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.	26.12	
III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч.					
49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; - самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	14.01	
50	Попеременно двухшажный ход, эстафеты	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу	15.01	

51	Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	16.01	
52	Обучение одновременного одношажного хода	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	21.01	
53	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	22.01	
54	Прохождение дистанции до 3км	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	23.01	
55	Лыжные эстафеты с этапом до 300м.	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	28.01	
56	Подъёмы и спуски	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	29.01	
57	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	30.01	
58	Дистанция 1км на результат	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони	04.02	

59	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	05.02	
60	Повторение лыжных ходов	1	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	06.02	
61	Торможение «плугом»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;	11.02	
62	Лыжная эстафета по кругу	1	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;	12.02	
63	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	13.02	
64	Торможение «плугом»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	18.02	
65	Торможение «плугом». Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	19.02	
66	Повторение лыжных ходов	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	20.02	

67	Повторение лыжных ходов, техника	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	25.02	
68	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	26.02	
69	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	27.02	
70	Бег на лыжах 2км на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	03.03	
71	Лыжная эстафета по кругу	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	04.03	
72	Прохождение поворота в движении переступанием	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	05.03	
Волейбол – 6 ч.					
73	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных игр; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола	10.03	

74	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Поддача.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа по правилам игры в пионербол; бег; разминка с мячами; выполнение техники имитации верхней передачи; выполнение упражнения с мячом в стену; имитация техники нижней поддачи;	11.03	
75	Волейбол. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая поддача.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней поддачи;	12.03	
76	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя боковая поддача.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой поддачи; выполнение техники поддачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры	17.03	
77	Правила игры. Игра в пионербол. Волейбольная поддача.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой поддачи; выполнение техники поддачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры	18.03	
78	Учебная игра волейбол	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники	19.03	
IV четверть. Волейбол – 4 ч.					
79	Нижняя прямая поддача	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по	01.04	
80	Нижняя поддача, нижний прием мяча	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: поддача	02.04	

81	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку Челночный бег 3x10	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение	03.04	
82	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка	08.04	
Баскетбол – 8 ч.					
83	Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм;	09.04	
84	Сочетание приемов. Остановка прыжком	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	10.04	
85	Ведение мяча после ловли. Прыжки через скакалку за 1мин. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом;	15.04	
86	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом;	16.04	
87	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом;	17.04	

88	Повороты на месте. Передачи мяча. Прыжок в длину с места на результат	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):	22.04	
89	Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом;	23.04	
90	Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение	25.04	
Легкая атлетика – 8 ч.					
91	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы);	28.04	
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	29.04	
93	Встречная эстафета с передачей	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом	30.04	
94	Бег 60м. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	5.05	

95	Бег 500м на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;	6.05	
96	Метание мяча в цель, круговая эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;	7.05	
97	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с	12.05	
98	Беговые упражнения. Эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	13.05	
99-102	Резерв	4			

Контрольные Упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,2	5,5	6,0	5,1	5,3	5,8
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,0	10,7	11,8	9,8	10,5	11,3
Бег 60 м (сек)	11,0	11,8	12,7	10,8	11,6	12,4
Бег 300 м (мин., сек)	1,12	1,20	1,30	1,8	1,18	1,22
Прыжок в длину с места (см)	175	164	155	180	170	160
Прыжки через скакалку за 1 мин.	101	92	77	97	85	72

(кол. раз)						
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	27	25	22	29	26	23
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	14	11	8	11	8	5

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 12 ч.					
1.	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	02.09	
2.	Спринтерский бег 30 м Развитие быстроты и внимания.	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): правила спринтерского бега; правила старта, разгона и финиширования; разминка и беговые упражнения по дистанции; бег 30 м на результат;	03.09	
3.	Челночный бег 3 по 10 м. Скоростно-силовая подготовка.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; повторение техники челночного бега 3 по 10м с предметами; правила старта и финиширования; выполнение комплекса упражнений на силу и скорость по круговой тренировке до 5 этапов; игра в футбол	04.09	
4	История легкой атлетики.	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу, просмотр интернет	09.09	
5.	Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 10-12 мин.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на месте и спец.беговые упражнения в движении; прыжки и многоскоки; прыжок в длину с места на результат; прыжки через скакалку до 30 сек. равномерный бег до 12 мин. игра в футбол	10.09	

6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; беговые упражнения; ускорения на 10 и 20 м; определение толчковой ноги; разбег с 7 – 9 шагов; выполнение техники прыжка с разбега	11.09	
7.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; комплекс упражнений на гибкость; отработка техники метания в цель и на дальность с места и с разбега; игра в футбол	16.09	
8.	Тестирование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на верхний плечевой пояс; равномерный бег; выполнение техники метания в цель и на дальность с разбега и с места на результат; игра в футбол	17.09	
9.	Закаливание организма. правила гигиены тела.	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступления по докладу; просмотр интернет-сайта;	18.09	
10.	Техника эстафетного бега на 300 м. Кроссовая подготовка.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; повторение техники передачи эстафеты; выполнение техники бега по прямой и повороту; круговая эстафета на 300 м; равномерный бег до 12 мин.; игра в футбол	23.09	
11.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение круговой разминки с набивными мячами; преодоление полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствия.	24.09	
12.	Бег 1500м на результат	1		25.09	

Футбол – 6 ч.					
13.	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь.  Техника остановки и передачи мяча стопой		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	30.09	
14.	Техника перемещений игрока.  Совершенствование техники ведения мяча в игре футбол.		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; разучивание техники ударов по мячу; ведение мяча; выполнение игровых упражнений с ведением мяча;	01.10	
15.	Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. ОФП		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; разучивание техники ударов по мячу; ведение мяча; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; выполнение скоростных упражнений из 5 заданий по кругу;	02.10	
16.	Правила назначения штрафного удара и его пробивание.		Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; упражнения с мячами в парах; индивидуальные действия игрока: ведение, обводка препятствия; передачи и остановки мяча; удары по воротам; отработка техники штрафного удара;	07.10	

17.	Правила игры в футбол. Выполнение техники игры в футбол.		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на гибкость со скакалками; равномерный бег; отработка техники игры на результат: дриблинг; остановка мяча; удар по воротам; отбор мяча; знание правил игры.	08.10	
18.	Итоговое тестирование по футболу: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.			09.10	
Баскетбол – 6 ч.					
19.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.	1.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  Прохождение $\Delta\Delta$ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре;  Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол.  Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	14.10	
20.	Техника остановки в 2-а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине.	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; приветствие; комплекс упражнений разминки с б/мячом; упражнения с ударом мяча в пол; упражнения в парах на технику ост в 2а шага; ускорения из положения старт; броски мяча по корзине от груди; п/и: «10-ть передач»; проектирование способов выполнения п/з.	15.10	
21.	Освоение техники ведения мяча, передачи 1 и 2 руками. Броски мяча по корзине.	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; беговая разминка; упражнения с мячом: удары в пол, в стену, ведение; броски по кольцу одной рукой от плеча; п/игра б/ол; проектирование способов выполнения п/з.	16.10	
22.	Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча; ведение с обводкой. Штрафные броски по кольцу.	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; техника способов передач в тройках; высокий мяч и ловля в прыжке в передачах; п/игра: «30-три»; проектирование способов выполнения п/з.	21.10	

23.	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам.	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з;	22.10	
24.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре баскетбол.	1.	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности); равномерный бег; комплекс упражнения на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу.	23.10	
II Четверть. Гимнастика – 10 ч.					
25	Инструктаж техники безопасности на занятиях гимнастикой.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой.	05.11	
26	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания  построение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра	06.11	
27	Перестроения в строю. Акробатика. Кувырок вперед.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: команды на внимание в строю; разминка на гибкость с предметами; группировка и перекаты в группировке; положение «мостик»; обучение технике кувырка вперед; п/игры на внимание и ловкость	07.11	
28	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание техники кувырка назад с выходом в упор присев из положения стоя ноги врозь; п/игра с мячом	12.11	

29	Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ходьба в равновесии по бревну, руки в стороны или на пояс, стойка на одной ноге до 3 сек.; освоение техники соскок прогнувшись.	13.11	
30	Техника положения вис и упоры в висе на перекладине.	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; равномерный бег; упражнения на перекладине поэтапно: с отталкивания пола на низкой перекладине – выход в упор; отталкивание вверх и вскок в упор	14.11	
31	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; комплексе упражнений на гибкость; кувырок вперед и назад в равновесии; выполнение техники опорного прыжка «согнув ноги» с места; с разбега	19.11	
32	Равновесия. Опорный прыжок «согнув ноги»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с предметами на гибкость; выполнение техники равновесия на матах: на одной ноге, «мостик», стойка на лопатках; выполнение техники опорного прыжка с разбега и приземление в равновесии.	20.11	
33	Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь».	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; равномерный бег; имитация техники прыжка «ноги врозь»; выполнение техники кувырка вперед после приземления	21.11	
34	Опорный прыжок: выполнение контрольных упражнений.	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; бег; выполнение контрольных упражнений: разбег, набегание на мост; толчок; прыжок «ноги врозь», «согнув ноги»; приземление; кувырок вперед в выход о.с.	26.11	
Настольный теннис - 4 ч.					

35	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Комплекс на равновесие.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой настольный теннис; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой	27.11	
36	Техника стойки и перемещения игрока. Подача накато́м справа.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накато́м; игра справа направо	28.11	
37	Техника игры толчком и накато́м. Подача в игре.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накато́м; игра справа направо	03.12	
38	Подача и прием в игре.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности); выполнение техники контрольных упражнений: игра накато́м и толчком, подача в игре, стойка игрока	04.12	
Хоккей на полу – 2 ч.					
39	Основополагающие правила игры Хоккей на полу	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -изучение правил игры	05.12	
40	Площадка и оборудование для хоккея на полу	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил.	10.12	

Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч.

41	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках	11.12	
42	Стойка конькобежца		Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца.	12.12	
43	Бег по прямой		1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей. 2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной. 3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками). 4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).	17.12	
44	Бег по прямой и на поворотах		1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. 2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. 3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.	18.12	
45	Торможение полуплугом сзади		Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.	19.12	
46	Торможение наружным ребром правого конька.		Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.	24.12	

47	Торможение переступанием		Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо)	25.12	
48	Торможение полуплугом спереди.		Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.	26.12	
III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч.					
49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Повторение попеременно	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; - самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	14.01	
50	Попеременно двухшажный ход, эстафеты	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу	15.01	
51	Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	16.01	
52	Обучение одновременного одношажного хода	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	21.01	
53	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	22.01	

54	Прохождение дистанции до 3км	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	23.01	
55	Лыжные эстафеты с этапом до 300м.	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	28.01	
56	Подъёмы и спуски	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	29.01	
57	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	30.01	
58	Дистанция 1км на результат	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони	04.02	
59	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	05.02	
60	Повторение лыжных ходов	1	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	06.02	
61	Торможение «плугом»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;	11.02	

62	Лыжная эстафета по кругу	1	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;	12.02	
63	Подъёмы и спуск в низкой стойке.	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах;  -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного лвшажного хола	13.02	
64	Торможение «плугом»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу	18.02	
65	Торможение «плугом». Проверить выборочно	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	19.02	
66	Повторение лыжных ходов	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	20.02	
67	Повторение лыжных ходов, техника	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	25.02	
68	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	26.02	
69	Поворот переступанием и махом на месте	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	27.02	

70	Бег на лыжах 2км на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	03.03	
71	Лыжная эстафета по кругу	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со	04.03	
72	Прохождение поворота в движении переступанием	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений	05.03	
Волейбол – 6 ч.					
73	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных игр; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола	10.03	
74	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Подача.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа по правилам игры в пионербол; бег; разминка с мячами; выполнение техники имитации верхней передачи; выполнение упражнения с мячом в стену; имитация техники нижней подачи;	11.03	
75	Волейбол. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи;	12.03	
76	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя боковая подача.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры	17.03	

77	Правила игры. Игра в пионербол. Волейбольная подача.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры	18.03	
78	Учебная игра волейбол	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники	19.03	
IV четверть. Волейбол – 4 ч.					
79	Нижняя прямая подача	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по	01.04	
80	Нижняя подача, нижний прием мяча	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача	02.04	
81	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку Челночный бег 3x10	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение	03.04	
82	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка	08.04	
Баскетбол – 8 ч.					

83	Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм:	09.04	
84	Сочетание приемов. Остановка прыжком	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	10.04	
85	Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;	15.04	
86	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;	16.04	
87	Ведение два шага бросок в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;	17.04	
88	Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):	22.04	
89	Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;	23.04	
90	Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение	25.04	

Легкая атлетика – 8 ч.					
91	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы);	28.04	
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	29.04	
93	Встречная эстафета с передачей	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом	30.04	
94	Бег 60м. на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	5.05	
95	Бег 500м на результат	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;	6.05	
96	Метание мяча в цель, круговая эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;	7.05	
97	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с	12.05	

98	Беговые упражнения. Эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	13.05	
99-102	Резерв	4			

Контрольные Упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,0	5,2	5,8	4,9	5,0	5,3
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	9,8	10,4	11,5	9,8	10,3	11,3
Бег 60 м (сек)	11,0	11,8	12,7	10,8	11,6	12,4
Бег 300 м (мин., сек)	1,12	1,20	1,30	1,8	1,18	1,22
Прыжок в длину с места (см)	175	164	155	180	170	160
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	101	92	77	97	85	72
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	27	25	22	29	26	23
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	14	11	8	11	8	5

