******

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I1) 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 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 помощь 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.

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* (*корригирующие 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 времени; | 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;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» | 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;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить 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 3х10 | 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); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий; | 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 остановка 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;  -совершенствовать технику остановки мяча;  -совершенствовать технику набивания 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;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении | 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;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; | 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;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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 с гимнастической палкой; п/игры с предметами. | 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;  -развивать координацию движений;  -организовать п/и: «Наперегонки с мячом» | 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 заданий по дистанции. | 12.11 |  |
| 29 | 2. Длинный кувырок, перекат в стойку на лопатках, перекат 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 перекаты; 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 перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад | 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;  -учить технике разгона и отталкивания;  -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»;  -учить технике соскок прогнувшись; | 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;  -учить технике разгона и отталкивания;  -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги» | 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  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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. Тоже 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.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. | 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 повёрнут 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. | | | | | |  | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного 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 склона | 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 двушажным 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 двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» | 04.02 |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк 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;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 | 11.02 |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | 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 двушажного 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 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 склона | 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 склона | 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 с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол» | 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 передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 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 техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол» | 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 передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 19.03 |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  |  | | 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 техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. | 02.04 |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10 | 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 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: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; | 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;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении | 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;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; | 16.04 |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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 техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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); беговые упражнения; п/игра | 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 времени; | 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;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» | 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;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить 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 мячом | 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 времени; | 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;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» | 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;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить 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 3х10 | 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;  -совершенствовать технику остановки мяча;  -совершенствовать технику набивания 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 баскетбол на одно кольцо без ведения мяча. | 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 с гимнастической палкой; п/игры с предметами. | 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;  -развивать координацию движений;  -организовать п/и: «Наперегонки с мячом» | 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 заданий по дистанции. | 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 техники кувырка назад | 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;  -учить технике разгона и отталкивания;  -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»;  -учить технике соскок прогнувшись; | 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;  -учить технике разгона и отталкивания;  -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги» | 26.11 |  |
| Настольный теннис - 4 ч. | | | | | | Выполнение гимнастических упражнений и преодоление полосы препятствий в комбинированной эстафете. |
| 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 толком; | 28.11 |  |
| 37 | Подача накатом справа. Техника приема подачи. Удары накатом справа. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Комплекс упражнений со скакалкой; отработка техники приемов игры в стойке игрока: удары накатом 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. | | | | | |
| 39 | Основополагающие правила игры Хоккей на полу | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -изучение правил игры  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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. Тоже 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.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. | 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 повёрнут 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. | | | | | |  | | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного 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 склона | 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 двушажным 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 двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» | 04.02 |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк 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;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 | 11.02 |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | 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 двушажного 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 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 склона | 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 склона | 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 передами 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 передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол» | 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 передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» | 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; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» | 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 мяча сверху, над собой и нижняя передача; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» | 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 передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 19.03 |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  | |  | | 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 техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. | 02.04 |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10 | 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 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: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; | 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;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении | 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;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; | 16.04 |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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 техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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); беговые упражнения; п/игра | 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 времени; | 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;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» | 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;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить 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 мячом | 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. (кол. раз) | 85 | 76 | 63 | 77 | 65 | 55 |
| 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 линий ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впереди стоящую 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;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить 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 3х10 | 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); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий; | 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 ∆∆ 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 баскетбол на одно кольцо без ведения мяча. | 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 толком. | 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  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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. Тоже 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.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. | 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 повёрнут 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. | | | | | |  | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного 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 склона | 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 двушажным 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 двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» | 04.02 |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк 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;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 | 11.02 |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | 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 двушажного 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 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 склона | 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 склона | 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 играх; 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 передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 19.03 |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  |  | | 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 техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. | 02.04 |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10 | 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 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: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; | 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;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении | 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;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; | 16.04 |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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 техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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); беговые упражнения; п/игра | 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 времени; | 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;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» | 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;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить 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 мячом | 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. (кол. раз) | 95 | 86 | 73 | 87 | 75 | 65 |
| 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. тгра 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 интерент-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 ∆∆ 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 д/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 упражнение 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  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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. Тоже 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.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. | 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 повёрнут 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. | | | | | |  | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного 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 склона | 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 двушажным 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 двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» | 04.02 |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк 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;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 | 11.02 |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | 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 двушажного 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 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 склона | 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 склона | 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 играх; 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 передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 19.03 |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  |  | | 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 техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. | 02.04 |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10 | 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 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: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; | 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;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении | 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;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; | 16.04 |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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 техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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); беговые упражнения; п/игра | 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 времени; | 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;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» | 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;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить 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 мячом | 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. (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 |

**Календарно-тематическое планирование 9 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. тгра 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 интерент-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 ∆∆ 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 д/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 упражнение 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  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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. Тоже 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.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. | 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 повёрнут 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. | | | | | |  | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного 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 склона | 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 двушажным 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 двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» | 04.02 |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк 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;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 | 11.02 |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | 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 двушажного 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 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 склона | 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 склона | 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 играх; 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 передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 19.03 |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  |  | | 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 техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. | 02.04 |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10 | 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 площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. | 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 техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. | 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: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; | 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;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении | 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;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; | 16.04 |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | 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 техники игры в баскетбол. Игра на счет. | 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); беговые упражнения; п/игра | 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 времени; | 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;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» | 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;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить 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 мячом | 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 |