

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области**

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от 28.08.2024г.
Председатель МО:
_____ Шсстак Л.В.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР

Г.А. Токарева
28.08.2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00e5faf109bb6182b8d7017540bc289a7b
Владелец: Валяльщикова Михаил Федорович
Дата подписи: 07.10.24 10:31
Действителен: с 2023-12-18 до 2025-03-12

«Утверждаю»
Директор ГКОУ СКШИ
с.Зиянчурино Кувандыкского
городского округа
Оренбургской области

_____ М.Ф. Валяльщикова
Приказ № 102 от 28.08.2024г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
на 2024 - 2025 учебный год**

**Разработана и реализуется в соответствии
с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
(вариант 1)**

Составитель: Кумушбаев Дим Булатович,
учитель высшей квалификационной категории.

I. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Устав Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) школа – интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» с.Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области;
3. Учебный план ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области на 2023-2024 уч. год;
4. Календарный учебный график ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области на 2024-2025 уч. год;
5. Расписание уроков на 2024 – 2025 учебный год.
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. №115
7. Перечень учебной литературы на 2024/25 уч.год, допущенный к использованию в образовательном процессе в ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с.Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области на основании Приказа Министерства просвещения РФ от 21.05.2024 г. № 347.
8. ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью, утвержденная Приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
9. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (пр. Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года. №1599).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-7 классах определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

в 9 классе:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Общая характеристика предмета

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Предметом обучения физической культуре в адаптивной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по физической культуре включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры.*

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и другие.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел **«Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

На уроках используются такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Практически каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5,6 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю, из них 1 час добавлен в учебный план по решению методического совета, в части, формируемой участниками образовательных отношений), в 7-9 классах 68 часов (2 часа в

неделю). Возможно изменение количества часов, в зависимости от годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Количество часов по четвертям

классы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
5	24 ч.	24 ч.	33 ч.	21 ч.	102 ч.
6	24 ч.	24 ч.	32 ч.	22 ч.	102 ч.
7	16 ч.	16 ч.	22 ч.	14 ч.	68 ч.
9	16 ч.	56 ч.	22 ч.	16 ч.	69 ч.

II. Содержание обучения.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов/контрольные			
		5 класс	6 класс	7 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения			
2	Гимнастика	22	12	3	16
3	Легкая атлетика	24	25	18	16
4	Лыжная подготовка	34	32	21	18
5	Спортивные игры	19	29	23	17
6.	Промежуточная аттестация	3	3	3	2
	Итого:	102	102	68	69

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

Содержание учебного предмета.

1. 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 образовательной организации.

2. Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

3. 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

4. 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.

5. 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).

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

III. Планируемые результаты

Личностные:

5-7 классы

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

9 класс

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

5-7 классы

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные

9 класс

Минимальный уровень:

– демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

– демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

– понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

– планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

– выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

– знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

– демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5-7 классов:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5-9 классов.

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов 5-7 классов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП 5-7 классов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов 9 класса:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту, и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов 9 класса:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

№ п./п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня)	+4	+7	+11	+5	+10	+15

	скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п.п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)*

№ п.п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15

6	Бег на 500 м	Без учета времени
---	--------------	-------------------

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (9 класс)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и корректируются (адаптируются) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

IV. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
I четверть 24 часа				
	Легкая атлетика	14 часов		
1.	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Построение в колонну, шеренгу. Понятие «высокий старт»	1	03.09	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. построение
2.	Понятие «низкий старт»	1	05.09	Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Смена ног в движении. Исполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» с правильной координацией движений.
3.	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнениями для рук. Бег по пересеченной местности.	1	06.09	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подвижная игра «Пятнашки маршем».
4.	Медленный бег до 4 мин. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Подвижные игры.	1	10.09	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Бег. Выполнение тренировочных упражнений.
5.	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. подвижные игры.	1	12.09	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Бег. Ходьба. Выполнение тренировочных упражнений.
6.	Бег на скорость до 60 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	1	13.09	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 40 м на время.
7.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. подвижные игры.	1	17.09	Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину. Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.

				Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
8.	Совершенствование прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	19.09	Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком». Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.
9.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность. Подвижные игры	1	20.09	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
10.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит).	1	24.09	Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Метание на дальность в коридоре 10 метров. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание мяча. Игра на внимание.
11.	Прыжки в длину с трех – четырех шагов. Игра: «Заяц без домика», «Сумей догнать»	1	26.09	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений на развитие силовых качеств. Отработка физических навыков в игре «Заяц без домика», «Сумей догнать».
12.	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность. Игра: «Защита укрепления»	1	27.09	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование физических навыков в игре «Защита укрепления».

13.	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с разбега. Зачет. Метание на дальность. Зачет.	1	01.10	Выполнение физических упражнений. Выполнение тренировочных упражнений по прыжкам с разбега, метания мяча на дальность.
14.	Закрепление выполнения ОРУ без предметов. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Игра: «Вызов номеров»	1	03.10	Выполнение физических упражнений. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища. Наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо. Бег до 30м. Участие в игре.
	Гимнастика.	10 часов		
15.	Гимнастика. Коррекционное упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки в точности движений.	1	04.10	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке: стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперед (назад, в сторону); ходьба приставными шагами по скамейке и рейке скамейки; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке
16.	Обучение: размыкание и смыкание приставными шагами.	1	08.10	Выполнение физических упражнений. Строевые упражнения.
17.	Обучение: перестроение с колонны по одному в колонну по двое через середину зала в движении с поворотом.	1	10.10	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3 в движении.
18.	Совершенствование: построения с колонны по одному в колонну по двое через середину зала в движении с поворотом. Игра «успей занять своё место».	1	11.10	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Участие в подвижной игре.
19.	Закрепление ОРУ с гимнастическими паками. Обучение: передвижение с сохранением равновесия и прыжок с высоты.	1	15.10	ОРУ. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание г/палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой.

				Повороты туловища с движением рук с г/палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой. Приседание с гимнастической палкой. Прыжок с высоты.
20.	Метание в цель. Игра: «Точно в цель», «Мяч соседу».	1	17.10	Выполнение физических упражнений. Участие в подвижной игре. Развитие координационных способностей.
21.	Метание в цель зачет. Игра: «Вызов номеров», «Перемена мест».	1	18.10	Выполнение физических упражнений
22.	Выполнение команд «шире шаг», «реже шаг». Комплекс упражнений со скакалкой.	1	22.10	Выполнение физических упражнений. Строевые упражнения. Умение слушать команды. Упражнения со скакалкой: прыжки через скакалку на месте в различном темпе; прыжки на одной и двух ногах.
23.	Комплекс упражнений с обручами.	1	24.10	ОРУ. Смотрят образец выполнения упражнений с обручем. Выполняют самостоятельно.
24.	Упражнения со скакалками. Коррекционные игры «Делай так», «Номера по вызову».	1	25.10	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции. Участвуют в коррекционных играх на внимание.
II четверть 24 часа				
	Спортивные и подвижные игры	13 часов		
25.	Техника безопасности на уроке «Спортивные игры». Штрафные броски. Игра: «Баскетбол»	1	05.11	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ловили и передачи мяча: объяснение и показ. Броски мяча двумя руками в кольцо снизу.
26.	Совершенствование ранее полученных знаний. Совершенствование и развитие баскетбола. Игра: «Баскетбол»	1	07.11	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра в пионербол, баскетбол.
27.	Совершенствование техники передвижения в стойке баскетболиста.	1	08.11	ОРУ с мячом. Игра в баскетбол. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе баскетбола.
28.	Закрепление навыков ведения мяча.	1	12.11	ОРУ с мячом. Опросить учащихся об усвоенной материале. Работа в низкой стойке. Выполнять дриблинг. Передача мяча друг - другу , выполнять одновременно.

29.	Закрепление навыков броска мяча двумя руками от груди.	1	14.11	ОРУ с мячом. Мяч должен находиться на уровне груди. Стопы располагаются на одной линии или одна нога выдвинута вперед. Мяч удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты.
30.	Обучение, передача и ловля мяча.	1	15.11	ОРУ с мячом. Чтобы принять правильное положение, ноги нужно поставить на ширине плеч. Руки нужно согнуть в локтях и держать их на уровне груди.
31.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	1	19.11	ОРУ с мячом. На месте двумя руками. Летящего на уровне груди. Высокого и низкого полета снаряда. В прыжке и на бегу. Летящего навстречу или сбоку мяча. Упражнения выполняются из обычной стойки баскетболиста. Чтобы принять мяч необходимо подать корпус чуть вперед, расположив немного согнутые ноги на ширине плеч, а кисти согнутых рук на уровне груди.
32.	Закрепление техники передачи и ловли мяча.	1	21.11	ОРУ с мячом. На месте двумя руками. Летящего на уровне груди. Высокого и низкого полета снаряда. В прыжке и на бегу. Летящего навстречу или сбоку мяча. Упражнения выполняются из обычной стойки баскетболиста. Чтобы принять мяч необходимо подать корпус чуть вперед, расположив немного согнутые ноги на ширине плеч, а кисти согнутых рук на уровне груди.
33.	Передача, ловля мяча на результат.	1	22.11	ОРУ с мячом. На месте двумя руками. Летящего на уровне груди. Высокого и низкого полета снаряда. В прыжке и на бегу. Летящего навстречу или сбоку мяча. Упражнения выполняются из обычной стойки баскетболиста. Чтобы принять мяч необходимо подать корпус чуть вперед, расположив немного согнутые ноги на ширине плеч, а кисти согнутых рук на уровне груди. 130 - 180 *
34.	Развитие координационных способностей. Учебная игра: «Баскетбол»	1	26.11	ОРУ с мячом. Выполнить упражнение на точность. Упражнения на равновесие с мячом. Прыжки на месте с разворотом
35.	Технические элементы баскетбола. Способ перемещения мяча по площадке.	1	28.11	ОРУ с мячом. Дриблинг (техника контроля мяча) с одной рукой, с двумя руками, с изменением скорости направления движения. Передача от груди, над головой, подача снизу. бросок - прямой бросок с прижатием мяча к груди, тактический прием.

36.	Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Пустое место»	1	29.11	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре.
37.	Подвижные игры: «Номера по вызову», «Хитрая лиса»	1	03.12	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в подвижной игре.
	Гимнастика	6 часов		
38.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1	05.12	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение упражнений на построение из одной шеренги в две. Из двух в одну.
39.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.	1	06.12	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка навыка перестроений из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
40.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1	10.12	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекаты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Кувырок назад через плечо с помощью учителя. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. Подвижная игра «Кошка и мостик».
41.	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентиру.	1	12.12	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение упражнений на построение, перестроение. Ходьба по заданному ориентиру.
42.	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	13.12	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Бег по начерченным на полу ориентирам.
43.	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	17.12	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений
	Лыжная подготовка	34 часа		
44.	Лыжи. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1	19.12	Правила поведения с лыжами на учебной лыжне. Выход на площадку. Переноска лыж и палок.
45.	Элементы лыжного строя	1	20.12	Повторение изученных лыжных ходов. Выход на площадку. Перенос

				лыж и палок. Разминка на лыжах. Строевая стойка на лыжах. Выполнение строевых упражнений.
46.	Ознакомление с попеременным двушажным ходом.	1	24.12	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники попеременного двухшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
47.	Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Совершенствование попеременно двушажного хода.	1	26.12	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Согласованность работы рук и ног. Показ и объяснение техники подъема «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Выполнение подъема. Одноопорное скольжение. Скольжение с опорой на палку. Прохождение дистанции 800 – 1000 м в полной координации. Игровое упражнение: преодолеть расстояние между флажками, сделав меньше шагов на лыжах. Эстафеты на лыжах. Очистка лыж. Уход с площадки.
48.	Прохождение по учебному кругу 1000 м.	1	27.12	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 1000м в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
III четверть 33 часа				
49.	Повторить технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Двушажный ход по учебному кругу.	1	9.01	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Согласованность работы рук и ног. Одноопорное скольжение. Скольжение с опорой на палку. Прохождение дистанции 2000 м в полной координации. Игровое упражнение: преодолеть расстояние между флажками, сделав меньше шагов на лыжах. Эстафеты на лыжах. Очистка лыж. Уход с площадки.
50.	Прохождение дистанции по учебному кругу.	1	10.01	ОРУ. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 1 000 м в полной координации. Очистка лыж. Уход с площадки
51.	Передвижение на лыжах до 1,5 км за урок.	1	14.01	Правила поведения с лыжами на учебной лыжне.

				Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 1,5 км в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
52.	Передвижение на лыжах по учебному кругу. Игры на лыжах: «Кто дальше?»	1	16.01	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 1000м в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Участие в игре «Кто дальше?». Совершенствование физических навыков в игре. Очистка лыж. Уход с площадки.
53.	Передвижение на лыжах по учебному кругу. Лыжные эстафеты.	1	17.01	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 1000м в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Эстафеты на лыжах. Очистка лыж. Уход с площадки.
54.	Спуск со склона в низкой стойке	1	21.01	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 1000 м. Показ и объяснение техники спуска в низкой стойке. Выполнение спуска в низкой стойке, преодолевая ворота из лыжных палок. Игра «Снежный биатлон» (при спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками). Очистка лыж. Уход с площадки.
55.	Торможение «плугом»	1	23.01	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Подъем на горку, спуск с горы в нижней стойке, торможение, Выполнение тренировочного упражнения торможение. Очистка лыж. Уход с площадки.
56.	Торможение «плугом»	1	24.01	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Подъем на горку, спуск с горы в нижней стойке, торможение, Закрепление упражнения торможение «плугом». Очистка лыж. Уход с площадки.
57.	Катание с горы.	1	28.01	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Подъем на горку, спуск с горы в нижней стойке. Очистка лыж. Уход с площадки.
58.	Закрепить подъем «елочкой», «лесенкой».	1	30.01	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Согласованность работы рук и ног. Закрепление техники подъема «елочкой», «лесенкой». Выполнение подъема
59.	Передвижение на лыжах 1000 м	1	31.01	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 1000м на скорость, сочетая

				изученные лыжные ходы. Очистка лыж. Уход с площадки.
60.	Прохождение на лыжах коротких отрезков 40 – 50м в быстром темпе (3-5 раз).	1	04.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции в быстром темпе 40-50м. Восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
61.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 100-150м (1- 2 раза).	1	06.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции в быстром темпе 100-150м. Восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
62.	Передвижение на лыжах по учебному кругу до 1 500 м за урок.	1	07.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Движение по кругу дистанцию до 1500м за урок, сочетая изученные лыжные ходы. Очистка лыж. Уход с площадки.
63.	Подъем «елочкой» на результат.	1	11.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Согласованность работы рук и ног. Закрепление техники подъема «елочкой», «лесенкой». Выполнение подъема «елочкой» на результат.
64.	Передвижение на лыжах по учебному кругу.	1	13.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Движение по кругу дистанцию до 1500м за урок, сочетая изученные лыжные ходы. Очистка лыж. Уход с площадки.
65.	Игры на лыжах «Белые медведи», «Точно остановиться».	1	14.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Участие в играх «Белые медведи», «Точно остановиться», «Снайперы». Совершенствование физических навыков в игре. Очистка лыж. Уход с площадки.
66.	Передвижение на лыжах по учебному кругу. Игра «Кто дальше?»	1	18.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 1000м в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Участие в игре «Кто дальше?». Совершенствование физических навыков в игре. Очистка лыж. Уход с площадки.
67.	Поворот с переступанием, с продвижением вперед. Игра «Кто дальше?»	1	20.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Выполнение поворота в лыжах тренировочных упражнения по образцу учителя. Участие в игре «Кто дальше?». Совершенствование физических навыков в игре. Очистка лыж. Уход с площадки.
68.	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двушажный ход.	1	21.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Выполнение поворота в лыжах. Передвижение двушажным

				ходом.
69.	Поворот переступанием с продвижением вперед. Игра «Кто вперед».	1	25.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Выполнение поворота в лыжах. Участие в игре «Кто дальше?». Совершенствование физических навыков в игре. Очистка лыж. Уход с площадки.
70.	Передвижение на лыжах на длинной дистанции (2-3км).	1	27.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции 2000-3000м в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Очистка лыж. Уход с площадки.
71.	Одновременный бесшажный ход. Прохождении дистанции 2 км.	1	28.02	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Выполнение тренировочных упражнений в передвижении бесшажным ходом. Передвижение на дистанции 2 км. Очистка лыж. Уход с площадки.
72.	Передвижение на лыжах на дистанцию до 2км	1	04.03	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Передвижение на дистанции 2 км. Восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
73.	Прохождение дистанции с попеременным двушажным и бесшажным ходом.	1	06.03	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Передвижение на лыжах двушажным и бесшажным ходом. Передвижение на дистанции 2 км. Восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
74.	Учебный склон: спуск, подъем. Игры на лыжах «Снайперы»	1	07.03	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Подъем «лесенкой», спуск, торможение «плугом». Восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
75.	Игры на лыжах «Быстрый лыжник»	1	11.03	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Участие в игре «Быстрый лыжник». Совершенствование физических навыков в игре. Очистка лыж. Уход с площадки.
76.	Игры на лыжах «Быстрый лыжник»	1	13.03	
77.	Прохождение дистанции на лыжах 1, 5 км (девочки), 2 км (мальчики). Зачет.	1	14.03	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Передвижение на дистанции 1,5 - 2 км. Восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.
	Спортивные игры	6 часа		
78.	Пионербол. Основные правила пионербола. Приемы и передача мяча через сетку. Учебная	1	18.03	ОРУ. ОРУ. Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса.

	игра.			
79.	Пионербол. Приемы и передача мяча в парах через сетку.	1	20.03	ОРУ. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача).
80.	Пионербол. Приемы и передача мяча в парах	1	21.03	ОРУ. Приседания с обручами. Повороты налево, направо (при хвате двумя руками). Пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч), вращение обруча на талии, на вытянутой руке.
81.	Игра Пионербол	1	25.03	
IV четверть 21час				
82	Пионербол. Правила. Нападающий удар. Подача мяча	1	04.04	ОРУ. Обзор правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Нападающий удар. Подача мяча двумя руками.
83	Пионербол. Передача мяча в три паса.	1	08.04	ОРУ. Обзор правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Нападающий удар. Подача мяча двумя руками в три паса.
Гимнастика.		6 часов		
84	Гимнастика. <i>Лазание</i> . Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	1	10.04	Ходьба и бег. ОРУ. Вис на канате, продвижение по канату, захват ногами скрестно.
85	<i>Лазание</i> по канату способом в три приема до 3м (девочки), 4 м (мальчики)	1	11.04	Ходьба и бег. ОРУ. Лазание по канату с захватом руками и ногами с продвижением вперед на 3-4 м. вверх.
86	<i>Опорный прыжок</i> . Прыжок через коня: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук.	1	15.04	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения: а) «чехарда» в парах; б) из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись в полуприсед; в) из приседа на горке матов, гимнастической скамейке, низком бревне прыжок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением в полуприсед, руки вверх-наружу. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук.

87	Прыжок через коня: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.	1	17.04	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения: а) «чехарда» в парах; б) из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись в полуприсед; в) из приседа на горке матов, гимнастической скамейке, низком бревне прыжок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением в полуприсед, руки вверх-наружу. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись.
88	Прыжок в упор присев на коня в ширину и соскок прогнувшись.	1	18.04	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись.
89	Кувырок вперед из положения «упор присев»	1	22.04	Ходьба и бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие ловкости и
Легкая атлетика.		8 часов		
90	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	24.04	Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставка предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание.
91	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	25.04	Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Веребочка под ногами»,

				«Прыжок за прыжком». правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.
92	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	29.04	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на автопокрышках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек).
93	Кроссовый бег - 1000 м	1	02.05	ОРУ.
94	Бег на скорость 60 м.	1	06.05	ОРУ. Ходьба, бег.
95	Метание малого мяча на дальность. Обучение.	1	13.05	ОРУ.
96	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование.	1	15.05	ОРУ.
97	Метание малого мяча на дальность на результат.	1	16.05	ОРУ.
98	Промежуточная аттестация. Бег на 60м на результат. Бег на 500 м без учета результата.	1	20.05	1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время. 2. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.
99	Промежуточная аттестация. Прыжки в длину с места на результат. Отжимание от пола на результат.	1	22.05	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги. 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
10	Промежуточная аттестация. Поднимание туловища из положения лёжа на результат. Наклоны вперед из положения стоя на результат.	1	23.05	1. Подтягивание из вися лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.). 2. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.
	Легкая атлетика	2 часа		

10	Эстафетный бег по кругу.	1	27.05	ОРУ. Выполняют бег по кругу.
10	Подвести итоги четверти. Скоростной бег на дистанции 30,60м с высокого старта.	1	29.05	Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Календарно-тематическое планирование в 6 классе.

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
I четверть (24 часа)				
	Легкая атлетика	17 часов		
1.	Высокий старт	1	03.09	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (3 серии). Подвижная игра «Космонавты».
2.	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег)	1	45.09	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (до 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Следуй за мной», Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время.
3.	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег)	1	05.09	
4.	Низкий старт	1	10.09	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выбегания из различных положений. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает
5.	Низкий старт	1	11.09	

				стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
6.	Метание малого мяча на дальность	1	12.09	Ходьба, ходьба со сменой направления движения (подвижная игра «Стоп! Хлоп! Раз!»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время.
7.	Метание малого мяча на дальность	1	17.09	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
8.	Бег с преодолением препятствий	1	18.09	Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – 2 кг, девушки – 1 кг. Метание на дальность в коридоре 10 метров. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра на внимание «Ловишки с мячом».
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	19.09	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (1 кг).
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	24.09	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	25.09	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
12.	Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят	1	26.09	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - без учета времени.

13.	Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят	1	01.10	Дыхательные упражнения. Спортивные игры.
14.	Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят	1	02.10	
15.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	03.10	Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Краткий рассказ о прыжках в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставка предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание.
16.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	08.10	
17.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	09.10	
	Спортивные игры	29 часов		
18.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	10.10	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Что такое баскетбол? Разминка: ходьба, бег с изменением направления. Специальные беговые упражнения: а) перемещение приставными шагами правым (левым) боком с изменением направления движения по линиям волейбольной площадки; б) спиной вперед (змейкой); в) бег без задания; г) ходьба с упражнениями на восстановление дыхание. Упражнения на месте с мячами: - ведение мяча в полном приседе; - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - перевод мяча перед собой. Упражнения в движении: - ведение мяча в движении по прямой; - ведение мяча с изменением направления (по волейбольным линиям, обводя фишки);
19.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	15.10	

				<p>- ведение мяча во встречных колоннах. Повторить терминологию в баскетболе. Эстафеты с баскетбольным мячом: - встречная эстафета с ведением мяча; - эстафеты с ведением мяча (этап = 12 – 15 м). Из положения лежа на полу поднимание рук и ног назад с удержанием на 8 счетов. Упражнения на расслабление</p>
20.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	1	16.10	Ходьба, бег с изменением скорости. Специальные беговые упражнения: бег приставными шагами (правым и левым боком); бег спиной вперед; бег попеременной с поворотами.
21.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	1	17.10	ОРУ на месте. Выполнить передачи двумя руками от груди: - ведение мяча на месте в стойке баскетболиста, затем передача;
22.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	1	22.10	- передача в парах на разной дистанции; - передача в парах из положения сидя; - передача мяча в парах на шаге вперед, ловля на шаге назад. Эстафета с ведением баскетбольного мяча и передача в стену. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу».
23.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	23.10	Ходьба, бег. ОРУ с мячами на месте. Упражнения с баскетбольным мячом: 1) И.п. - стойка баскетболиста.
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	24.10	Присесть, положить кисти на мяч, поднять его и принять стойку с мячом. Передача двумя руками от груди партнеру. 2) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в руках. Выпустить мяч из рук и после отскока от площадки поймать, наложив кисти на мяч сверху. Передача двумя руками от груди партнеру. 3) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в правой руке. 1-3 - переключать мяч из руки в руку вокруг туловища. 4 - передача мяча двумя руками от груди. 4) И.п. - стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; по сигналу учителя - передача мяча двумя руками от груди. Упражнения на месте: а) Передачи мяча в двух шеренгах. Игроки строятся в две

				<p>шеренги лицом друг к другу на расстоянии около 5 метров. Каждая пара игроков получает мяч и отрабатывает всевозможные передачи в положении стоя. Вся команда может выполнять передачи одним способом, или каждая пара отрабатывает свой способ передачи.</p> <p>б) Игроки становятся в круг. В середине находится игрок, который поочередно передает мяч игрокам, стоящим в круге. Последние, получив мяч, передают его обратно. Подвижная игра «Борьба за мяч». Игра на внимание.</p>
	II четверть	24ч.		
25.	Остановка двумя шагами.	1	05.11	<p>Ходьба, бег. ОРУ с мячами в движении. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Объяснение и показ. Легкоатлетические прыжки в шаге. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»). Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка двумя шагами - передача двумя руками от груди. Соревнования в точности и быстроте исполнения изучаемого приема в эстафетах. Дыхательные упражнения</p>
26.	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места.	1	06.11	<p>Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра; б) в стойке б/б правым боком; в) в стойке б/б левым боком; г) бег с ускорением по прямой. Объяснение техники броска мяча двумя руками снизу и от груди с места. Имитация броска мяча в кольцо: отработка согласованности работы ног и рук. Специальные упражнения: 1) в парах: один из партнеров совершает 10 бросков подряд, другой подбирает отскочивший мяч и подает его напарнику; затем игроки меняются ролями; 2) то же, но после броска игрок сам подбирает отскочивший мяч, передает его партнеру и занимает место для следующего броска; 3) то же, но</p>
27.	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места.	1	07.11	

				партнеры соревнуются в количестве попаданий между собой или остальными парами.
28.	Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях	1	12.11	Разминка: ходьба, бег, ОРУ с баскетбольными мячами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра на внимание.
29.	Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях	1	13.11	
30.	Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях	1	14.11	
31.	Стойки и перемещения игрока.	1	19.11	Ходьба и бег с изменением направления и скорости. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Что такое волейбол? Повторить разметку площадки, расстановку игроков и переход игроков. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. Перемещение в стойке волейболиста скрестным шагом. По сигналу учителя игрок выполняет бег с касанием всех линий параллельных лицевой линии поочередно с обязательным возвращением к исходной точке. Подвижная игра «Салки по линиям»: выбирается один водящий, игроки располагаются на линиях волейбольной площадки. Задача водящего осалить кого-либо из игроков, перемещаясь только по линиям. По свистку водящий начинает игру.
32.	Расстановка игроков на площадке	1	20.11	
33.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	21.11	Ходьба, бег с остановками по сигналу. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Прыжки с места и с шага. Броски н/мяча в парах: а) двумя руками от груди; б) двумя руками из-за головы;
34.	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	26.11	

				<p>в) одной рукой из-за головы;</p> <p>г) одной рукой, стоя противоположным боком по направлению броска.</p> <p>Броски н/мяча двумя руками над собой.</p> <p>Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля мяча в стойке волейболиста для передачи двумя руками сверху; - после броска выполнить передачу двумя руками сверху; - выполнение передачи двумя руками сверху несколько раз без перерыва. <p>Упражнения с использованием подвешенного мяча.</p> <p>Подвижная игра «У кого меньше мячей»: играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу взрослого игроки перебрасывают мячи на площадку противника способом двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго сигнала меньше мячей. Эстафеты с мячами.</p>
35.	Передача мяча снизу двумя руками	1	27.11	<p>Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие силы: ходьба на руках, ноги на полу; ходьба на руках, партнер держит ноги. Бег «елочка».</p> <p>Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).</p> <p>Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).</p> <p>У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.</p> <p>Передача мяча партнеру (расстояние между игроками около 4 м).</p> <p>Подвижная игра «Ловишка в кругу»: дети становятся в круг (d = 5 - 6 м, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через круг, стараясь</p>
36.	Передача мяча снизу двумя руками	1	28.11	

				выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч. Упражнения на расслабление.
37.	Нижняя прямая подача	1	03.12	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой нижней прямой подачи.
38.	Нижняя прямая подача	1	04.12	Имитационные упражнения. Подводящие упражнения: 1. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха. 2. Имитация подбрасывания мяча (без удара). 3. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. 4. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. 5. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. 6. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Подвижная игра «Перестрелка». Прыжки через короткую скакалку. Дыхательные упражнения.
39.	Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи	1	05.12	Ходьба и бег по линиям волейбольной площадки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча правой и
40.	Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи	1	10.12	левой рукой из-за головы партнеру. Подводящие упражнения: а) подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад; б) подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч; в) то же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. В парах, стоя через сетку с расстояния 3 – 6 м: 1-й выполняет нижнюю боковую подачу, 2-й игрок ловит мяч двумя руками (смена после серии подач). Подвижная игра «Подай и попади». Учебная игра. Упражнения на дыхание.
41.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1	11.12	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке,
42.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1	12.12	с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с

				доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра
43.	Розыгрыш мяча	1	17.12	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.
44.	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	1	18.12	Ходьба и бег. ОРУ в движении с волейбольными мячами. Специальные беговые упражнения. Повторить технику передачи двумя руками сверху над собой и двумя руками снизу. Учебная игра
45.	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	1	19.12	
46.	Бадминтон. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Стойки и перемещения игрока	1	24.12	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ в парах. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Повторение расположения разметки в зале, ориентация в пространстве. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Разминка бадминтониста: <ul style="list-style-type: none"> - наклон головы вправо, влево, вперед; - круговые движения руками вперед, назад (разминка плечевого сустава); - круговые движения на себя, от себя (разминка локтевого сустава); - рывки руками перед собой; - повороты туловища направо, налево; - наклон туловища вперед, назад, влево, вправо; - круговые движения туловища вправо, влево; - выпад вперед, назад, вправо, влево; - круговые движения в коленных суставах вправо, влево;

				<p>- круговые движения голеностопного сустава вправо, влево поочередно каждой ногой;</p> <p>- 20 полуприседов, сохраняя угол 90 градусов.</p> <p>Повторение стойки: высокие, средние и низкие; правосторонние и левосторонние.</p> <p>Перемещение игрока по площадке приставным шагом (6 точек площадки).</p>
	Льжи	32 час		
47.	Льжи. Техника безопасности. Льжные ходы.	1	25.12	<p>Активизировать внимание учащихся, настроить на успех, создать положительный эмоциональный настрой на работу всех обучающихся</p> <p>Четко огласить задачи урока его суть</p>
48.	Проведение комплекса ОРУ по льжной подготовке.	1	26.12	<p>Руки согнуты в локтевом суставе</p> <p>Следить за реакцией учащихся на сигнал (свисток)</p> <p>Тело расслаблено, руки опущены вниз</p> <p>Вертикальное положение тела, следить за осанкой</p>
III четверть 32 часа				
49.	Проведение комплекса ОРУ по льжной подготовке	1	09.01	<p>Обязательно выполнять показ имитационного упражнения целиком</p> <p>Следить, чтобы руки двигались строго вдоль туловища, а плечи оставались неподвижны. Не допускать поворотов туловища</p> <p>При выполнении этого движения толчковая нога может рано отрываться от опоры и не доталкиваться, что при беге на льжах выразится в падении скорости. Здесь иногда дети допускают ошибку – слишком рано отрывают толчковую ногу от опоры и в итоге теряют скорость. Для устранения этой ошибки необходимо толчковую ногу отрывать от опоры только при полном выпрямлении, а затем делать мах.</p>
50.	Техника бесшажного хода	1	14.01	Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, поэтому обучение проводится целостным методом
51.	Техника бесшажного хода.	1	15.01	

52.	Техника бесшажного хода.	1	16.01	Толчок начинается с наклона туловища и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко закреплены. Сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания.
53.	Техника одновременно двухшажного хода	1	21.01	Следить за одновременным отталкиванием ног и руками Типичные ошибки: – незаконченный толчок руками «до бедра». – чрезмерный наклон туловища при отталкивании руками (ниже горизонтального); – сгибание ног при одновременном отталкивании палками При имитации данного хода учащиеся часто допускают несогласованные движения рук и ног
54.	Техника конькового хода	1	22.01	Отталкиваются верхними конечностями попеременно, что зависит от ритма работы ног. Однако это не обязательный элемент катания. Могут быть просто махи руками или даже этот компонент цикла вовсе отсутствует. Если трасса ровная, толчки руками обычно выполняют одновременно, при подъеме – в зависимости от его крутизны.
55.	Техника конькового хода	1	23.01	
56.	Техника попеременно двухшажного хода	1	28.01	Следить за одновременным отталкиванием ног и руками
57.	Техника попеременно двухшажного хода	1	29.01	Типичные ошибки: – незаконченный толчок руками «до бедра». – чрезмерный наклон туловища при отталкивании руками (ниже горизонтального); – сгибание ног при одновременном отталкивании палками При имитации данного хода учащиеся часто допускают несогласованные движения рук и ног
58.	Освоение техники подъёма, торможение	1	30.01	Для того, чтобы правильно тормозить, нужно:

	«плугом»			
59.	Освоение техники подъёма, торможение «плугом»	1	04.02	<ul style="list-style-type: none"> • развести пятки ног; • носки лыж свести вместе; • лыжи при этом ставятся на внутренние рёбра; • колени чуть-чуть сгибаем и сводим внутрь; • давление больше на пятки, чем на носки; • руки, согнутые в локтях, выносим немного вперед и сближаем кисти друг с другом; • вес тела распределяем одинаково на обе лыжи.
60.	Повороты «переступанием» Передвижение по дистанции 2 км.	1	05.02	И.п. – средняя стойка спуска. 1 – согнуть ноги, вес тела перенести на левую ногу; 2 – разгибая левую ногу, сделать шаг правой в сторону, лыжу поставить под углом 25–30° (косой шаг), перенести на нее вес тела, левую лыжу поднять над снегом на 10–15 см; 3 – сохранять равновесие на правой ноге в течение нескольких секунд; 4 – приставить левую ногу к правой. То же, делая косой шаг левой ногой.
61.	Повороты «переступанием» Передвижение по дистанции 2 км.	1	06.02	<p>И.п. – средняя стойка спуска, носки лыж разведены в стороны. Перенос веса тела с одной ноги на другую с отрывом лыж от снега под счет учителя.</p> <p>3. Поворот переступанием вокруг пяток лыж в средней стойке спуска в правую и левую сторону на 360°, 180°, 90°.</p> <p>4. Имитация поворота переступанием в правую и левую сторону по малому кругу на ровной хорошо укатанной площадке. Для этого ученики делятся на группы по два-три человека и выполняют ступающие шаги, отводя носок внутренней по отношению к повороту лыжи вперед-в сторону. Следует обратить внимание на полное разгибание наружной ноги в коленном суставе во время отталкивания.</p> <p>5. И.п. – средняя стойка спуска. 1 – перенести вес тела на правую лыжу, а носок левой отвести в сторону, сделав шаг ею вперед-влево; 2 – перенести вес тела на левую лыжу, затем приставить к ней правую. То же с другой ноги. Выполнить 5–10 раз каждой ногой в каждую сторону.</p> <p>6. Спуск в средней стойке с переносом веса тела с одной</p>

				<p>ноги на другую и с постановкой лыж под углом к направлению движения.</p> <p>7. То же с поочередным подниманием носков лыж. При отрыве лыжи от снега нога в коленном суставе сгибается незначительно.</p> <p>8. Спуск в средней стойке, делая приставные шаги в правую сторону, с постановкой правой лыжи под углом к направлению движения. То же с другой ноги.</p> <p>Упражнения 5–8 выполняют на пологом, хорошо укатанном склоне. Затем дети изучают закатовку лыж</p>
62.	Изучение попеременного четырёхшажного хода.	1	11.02	<p>1/На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.</p> <p>2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносятся правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.</p> <p>4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.</p> <p>5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.</p> <p>7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.</p> <p>8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.</p> <p>10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.</p> <p>Цикл движений повторяется.</p>
63.	Освоение подъёмов и спусков со склона.	1	12.02	<p>Обеспечивает наибольшую устойчивость на спуске, удобна и наименее утомительна. Ноги слегка согнуты, лыжи расставлены на расстоянии 10-15 см друг от друга, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены и немного вынесены вперед, палки почти параллельны склону, кольцами назад. ВЫСОКАЯ СТОЙКА</p>
64.	Освоение подъёмов и спусков со склона.	1	13.02	
65.	Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений, поворотов.	1	18.02	
66.	Совершенствование техники подъёмов,	1	19.02	

	спусков, торможений, поворотов.			
67.	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	20.02	Отличается от основной более выпрямленным положением туловища, ноги слегка согнуты для амортизации неровностей спуска, одна лыжа немного выдвинута вперед для удержания равновесия в переднезаднем направлении. Применяется стойка главным образом при необходимости уменьшить скорость и на более крутых склонах. НИЗКАЯ СТОЙКА Применяется на открытых пологих склонах, длинных и прямых участках спуска для достижения наибольшей скорости. В низкой стойке лыжника ноги сильно согнуты, туловище наклонено вперед, руки с палками вытягивают вперед. Вес тела равномерно загружает стопу ног.
68.	Применение изученных приёмов на дистанции 3 км.	1	25.02	Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся.
69.	Применение изученных приёмов на дистанции 3 км	1	26.02	
70.	Техника спусков. Прохождение дистанции 3 км.	1	27.02	Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся.
71.	Техника спусков. Прохождение дистанции 3 км.	1	04.03	
72.	Техника спусков. Прохождение дистанции 3 км.	1	05.03	
73.	Прохождение дистанции в переменном темпе 3,5 км.	1	06.03	
74.	Тренировочное прохождение дистанции 3 км.	1	11.03	Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся.
75.	Тренировочное прохождение дистанции 4 км	1	12.03	
76.	Контроль прохождения дистанции 4 км.	1	13.03	Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся.
77.	Контроль прохождения дистанции 4 км.	1	18.03	
78.	Контроль прохождения дистанции 4 км.	1	19.03	
	Гимнастика	12 ч.		
79.	Кувырок назад	1	20.03	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые

80.	Кувырок назад	1	25.03	упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекаты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо в упор на коленях с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик». Дыхательные упражнения.
IV четверть 22 часа				
81.	Совершенствование изученных акробатических упражнений	1	08.04	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Выполнение акробатической комбинации: «Ласточка» - из «ласточки» кувырок перед – перекал назад в стойку на лопатках – перекал в присед – встать прыжком прогнувшись. Акробатическую комбинацию выполнить на оценку. Упражнения на внимание и равновесие.
82.	Совершенствование изученных акробатических упражнений	1	09.04	
83.	Совершенствование изученных акробатических упражнений	1	10.04	
84.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	15.04	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3 в движении. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок: из упора стоя на мостике перед козлом в ширину выполнить 2— 3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега. Игра на внимание.
85.	Опорный прыжок	1	16.04	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подводящие упражнения для опорного прыжка: а) прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе; б) прыжок с возвышения с разведением и сведением ног; в) прыжки на месте с опорой руками о гимнастический «козел», сгибаясь в тазобедренных суставах и с разведением ног; г) с 2-3 шагов разбега вскок в упор присев на козла и
86.	Опорный прыжок	1	17.04	

				соскок ноги врозь. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега (со страховкой учителя). Подвижная игра «Мячом в цель». Игра на внимание.
87.	Переноска груза и передача предметов. Подлезание под препятствия	1	22.04	Ходьба и бег. ОРУ. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне, по кругу, в положении лежа и сидя, слева направо и наоборот. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держат снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук). Переноска гимнастического мата. Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного человека двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени). Подлезание под препятствие: в обруч; натянутый на разной высоте шнур (низко пригнувшись; по-пластунски); под гимнастическим козлом; под невысоким барьером. Эстафеты с подлезанием под препятствия и переноской предметов.
88.	Переноска груза и передача предметов. Подлезание под препятствия	1	23.04	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы; перетягивание каната. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов.
89.	Преодоление препятствий	1	24.04	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы; перетягивание каната. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов.
90.	Преодоление препятствий	1	29.04	
	Легкая атлетика	8 часов		
91.	Низкий старт	1	30.04	Ходьба, игры в ходьбе («Пень, ель, сноп»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки, спиной вперед). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положения по командам «На старт!» и «Внимание!». Многократное выполнение стартового положения обучающимися самостоятельно. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м.
92.	Низкий старт	1	06.05	

				(занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат.
93.	Бег с преодолением препятствий	1	07.05	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением барьеров (естественных препятствий). Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.
94.	Бег с преодолением препятствий	1	13.05	
95.	Метание малого мяча на дальность	1	14.05	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед, через голову назад. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.
96.	Метание малого мяча на дальность	1	15.05	
	Промежуточная аттестация	3 часа		
97.	Промежуточная аттестация. Бег 60м на результат. Бег на 500м без учета времени.	1	20.05	1.Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время. 2.Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.
98.	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с места на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	21.05	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги. 2.Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться

				от пола максимальное количество раз.
99.	Промежуточная аттестация. Поднимание туловища из положения лежа на результат. Наклоны вперед из положения стоя на результат.	1	22.05	1.Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.). 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.
	Легкая атлетика (продолжение)			
100.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	27.05	Ходьба, бег. ОРУ с предметами (гимн/скамейка, гимн/стенка). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Земля-Вода», «Кто дальше прыгнет». правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.
101.	Кроссовая подготовка.	1	28.05	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный бег (этап 50-60 м). Равномерный бег 10 – 12 мин. Подвижные игры «Салки», «Школа мяча».
102.	Кросс. Подведение итогов года.	1	29.05	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.

Календарно-тематическое планирование в 7 классе.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности учащихся
I четверть 16 ч.				
	Легкая атлетика	16 ч.		
1.	Основы знаний. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба группами на перегонки.	1	03.09	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ОРУ. Выполняют ходьбу с заданиями.
2.	Ходьба на скорость (15-20) мин. Прохождение на скорость отрезков от 50 - 100 м	1	05.09	Слушают объяснение учителя «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют ОРУ. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Проходят отрезки на расстояние 50-100м.
3.	Бег на 100 м с различного старта.	1	10.09	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения. Бег на 100м с низкого и высокого старта.
4.	Специально беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1	12.09	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 8-12 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
5.	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1	17.09	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза
6.	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	19.09	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м
7.	Эстафета 4 по 100м. Бег 100м с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности 500- 1000 м	1	24.09	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Эстафета 4 по 100м. Бег 100м с преодолением препятствий. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 500 м (девочки) и на 1000 м (мальчики).

8.	Разновидности ходьбы. Метание малого мяча на дальность с полного разбега. Бег 100 м	1	26.09	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Метают мяч на дальность. Выполняют бег на дистанции 100м.
9.	Совершенствование: метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Прыжок в длину с места.	1	01.10	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
10.	Закрепление метания малого мяча на дальность с полного разбега.	1	03.10	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
11.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега на результат. Игра: «Номера по вызову»	1	08.10	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Участвуют в коррекционной игре на внимание.
12.	Обучение: прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1	10.10	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
13.	Совершенствования: прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	15.10	ОРУ. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
14.	Обучение: прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1	17.10	ОРУ. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
15.	Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	22.10	ОРУ. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
16.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Челночный бег 3x10 м	1	24.10	ОРУ. Выполняют прыжок в длину с полного разбега на результат. Участвуют в челночном беге
II четверть 16 ч.				
	Спортивные игры	16 ч		
17.	Баскетбол. Выполнение стойки баскетболиста.	1	05.11	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста.

18.	Ловля мяча двумя руками с последующим видением и остановкой. Учебная игра баскетбол.	1	07.11	ОРУ. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на
19.	Обучение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра в баскетбол.	1	12.11	ОРУ. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Участвуют в учебной игре.
20.	Совершенствование: передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	14.11	ОРУ. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя) с продвижением вперед.
21.	Закрепление: передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Обучение ведения мяча с обводкой препятствий.	1	19.11	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.
22.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед - на результат. Совершенствование видение мяча с обводкой препятствий.	1	21.11	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.
23.	Закрепления видении мяча с обводкой препятствий. Обучение броску мяча по корзине в движении снизу от груди.	1	26.11	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от

				груди с места
24.	ОРУ с мячами. Совершенствование броска мяча по корзине в движении снизу от груди. Ведение мяча с обводкой препятствий на результат.	1	28.11	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
25.	Эстафета с мячами. Закрепление: «Подбирание отскочившего мяча от щита».	1	03.12	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Участвуют в эстафете с мячами. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
26.	Обучение: «Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении».	1	05.12	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с баскетбольными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
27.	Совершенствование: «Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Двусторонняя игра».	1	10.12	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
28.	Закрепление: «Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзины с разных позиций и разного расстояния».	1	12.12	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам
29.	«Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении на результат». «Броски в корзины с разных позиций и разного расстояния».	1	17.12	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.
30.	«Штрафные броски». «Двусторонняя игра».	1	19.12	Учебная игра по упрощенным правилам
	«Передача мяча в парах, в тройках». «Двусторонняя игра».	1	24.12	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра по упрощенным правилам.

31.	«Бросок мяча по корзине с двух шагов». «Двусторонняя игра. Судейство».	1	26.12	Ору. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места.
III четверть 22 часа				
	Лыжная подготовка	21ч.		
32.	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1	09.01	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.
33.	Одновременно двухшажный ход. Поворот махом на месте.	1	14.01	Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
34.	Поворот махом на месте. Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	1	16.01	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
35.	Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождения спусков.	1	21.01	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
36.	Передвижение на лыжах до 1,5 км(д) ,2 км(м).	1	23.01	ОРУ. Подготовительные упражнения. Проходят дистанцию без учета времени 2 км
37.	Льжные эстафеты: (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Попади в круг».	1	28.01	ОРУ. Проходят эстафету по круг. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя.
38.	Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Переставь флажок».	1	30.01	ОРУ. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя.
39.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	04.02	ОРУ. Подготовительные упражнения. Проходят дистанцию без учета времени 2 км
40.	Комбинированное торможение лыжами и палкам	1	06.02	ОРУ. Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.

41.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	11.02	ОРУ. Подготовительные упражнения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.
42.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1	13.02	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
43.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. Спуск с пологих склонов.	1	18.02	ОРУ. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
44.	Одновременный двушажный ход.	1	20.02	Передвигаются попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
45.	Совершенствование. Одновременный двушажный ход.	1	25.02	
46.	Повороты на лыжах вокруг носков. Одновременный одношажный ход.	1	27.02	ОРУ. Подготовительные упражнения. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.
47.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Совершенствование: одновременный одношажный ход.	1	04.03	
48.	Передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	06.03	Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
49.	Совершенствование техники спусков в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов.	1	11.03	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой» на пологий склон. Осуществляют спуск в средней стойке. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.
50.	Совершенствование техники спусков в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов.	1	13.03	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Поднимаются повторно.
51.	Преодоление на лыжах 2 км (девочки), до 3км (мальчики).	1	18.03	ОРУ. Подготовительные упражнения. Проходят отрезок 2км (девочки), 3км (мальчики)
52.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30 - 40 м.	1	20.03	ОРУ. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30 до 60 м.
	Спортивные игры	7ч		
53.	Спортивные игры. Теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной	1	25.03	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу

	ракетки			мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
IV четверть 15 ч.				
54.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	1	08.04	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
55.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	10.04	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
56.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	15.04	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры
57.	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	17.04	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте
58.	Совершенствование: Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая передача. Учебная игра: Волейбол.	1	22.04	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
59.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	24.04	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
	Гимнастика	3ч		
60.	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для формирования правильной осанки	1	29.04	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня, маты на расстояние до 15 м.
61.	Опорный прыжок.	1	06.05	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.

				Преодолевают несколько препятствий
62.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	13.05	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
	Промежуточная аттестация	3ч		
63.	Промежуточная аттестация. Бег 60м на результат. Бег на 500м без учета времени	1	15.05	1.Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время. 2.Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.
64.	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с места на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	20.05	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги. 2.Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
65.	Промежуточная аттестация. Поднимание туловища из положения лежа на результат. Наклоны вперед из положения стоя на результат.	1	22.05	1.Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.). 2. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.
	Легкая атлетика	2ч		
66.	Легкая атлетика. Кроссовый бег до 2000 м	1	27.05	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 2000м.
67.	Подведение итогов 4 четверти. Коррекционная игра. Эстафетный бег (60 м по кругу)	1	29.05	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м). Участвуют в коррекционной игре «делай так»

Календарно-тематическое планирование в 8 классе.

№	Тема предмета	Кол-во часов	дата проведения	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 8 часов						
I четверть – 16ч.						
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1	02.09	Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.
2.	Медленный бег с преодолением препятствий	1	03.09	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий

				препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют метание мяча в вертикальную цель	(высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
3.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	09.09	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
4.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	10.09	Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
5.	Равномерный бег 500 м	1	16.09	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность
6.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	17.09	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).

7.	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	23.09	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)
8.	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	24.09	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)
Спортивные игры – 9 часов						
9.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления.	1	30.09	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на
10	Ведение мяча с изменением направления. Двусторонняя игра	1	01.10	Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с	и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч	двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на

	«Баскетбол»			изменением направлений	одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой)	месте и в движении шагом Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении
11	Ведение мяча с обводкой препятствий. Двусторонняя игра «Баскетбол»	1	07.10	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников
12	Ведение мяча с обводкой препятствий. Двусторонняя игра «Баскетбол»	1	08.10	руками от груди в парах с продвижением вперед	руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы. Двусторонняя игра «Баскетбол»	1	14.10	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места
14	Штрафной бросок. Передача мяча из-за головы в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	15.10	Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места

15	Вырывание и выбивание мяча	1	21.10	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах
16	Вырывание и выбивание мяча	1	22.10			
II четверть -15 ч.						
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	05.11	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
Гимнастика - 16 часов						
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	11.11	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом

				через скакалку на месте в равномерном темпе		
19	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	12.11	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
20	Упражнения на преодоление сопротивления	1	18.11	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
21	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	19.11	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на

					двух ногах произвольным способом	месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
22	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	25.11	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
23	Упражнения с сопротивлением	1	26.11	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
24	Упражнения с гимнастическими палками	1	02.12	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
25	Опорный прыжок	1	03.12	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с
26	Опорный прыжок	1	09.12			

				препятствий различными способами	помощью учителя (по возможности)	помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
27	Упражнения для формирования правильной осанки	1	10.12	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
28	Упражнения со скакалками	1	16.12	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
29	Упражнения для формирования правильной осанки	1	17.12	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического

						коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
30	Упражнения со скакалками	1	23.12	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения с гантелями	1	24.12	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
III четверть -22 ч.						
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	13.01	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	1	14.01	Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой

	точности движений					
Лыжная подготовка – 18 часов						
34	Одновременный одношажный ход.	1	20.01	<p>Выполнение строевых действий с лыжами.</p> <p>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода</p>	<p>Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	<p>Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>
35	Одновременный одношажный ход.	1	21.01	Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.		
36	Коньковый ход	1	27.01	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.
37	Коньковый ход. Эстафета с использованием разных лыжных ходов.	1	28.01	Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.		

38	Торможение и поворот «плугом»	1	03.02	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	04.02	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности
40	Игра «Гонка на выбывание»	1	10.02	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
41	Игра «Гонка на выбывание»	1	11.02			
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	17.02	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43	Повторное передвижение в быстром темпе на	1	18.02			

	отрезках 40-60 м					
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	24.02	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
45	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	25.02			
46	Спуск. Подъем «лесенкой». Катание с горы.	1	03.03	Выполнение подъем в гору методом «лесенка». Выполнение спуска.	Встают боком к небольшому склону. Поочередно переступают ногами в сторону вершины, при этом ставят лыжи на ребро. Сначала выполняют подъем с палками. Направляющей рукой (одновременно с шагом направляющей ноги) делают укол палкой в снег с внешней стороны ботинка и приставляют другую ногу. Далее поднимаются без помощи палок. Основная помощь себе руками. Выполните по 3–4 подъема с палками и без палок.	Встают боком к небольшому склону. Поочередно переступают ногами в сторону вершины, при этом ставят лыжи на ребро. Сначала выполняют подъем с палками. Направляющей рукой (одновременно с шагом направляющей ноги) делают укол палкой в снег с внешней стороны ботинка и приставляют другую ногу. Далее поднимаются без помощи палок. Основная помощь себе руками. Выполните по 5–6 подъёмов с палками и без палок.
47	Спуск. Подъем «лесенкой». Катание с горы.	1	04.03			

48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	10.03	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
49	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	11.03			
50	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	17.03	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах
51	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	18.03	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
Спортивные игры- 8 часов						
52	Спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	24.03	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в	1	25.03	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием

	волейболе				учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте
IV четверть- 16 ч.						
54	Нижняя прямая подача	1	07.04	<p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи</p>	<p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>
55	Верхняя прямая подача	1	08.04	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p>	<p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной.</p>

					Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Выполнение верхней прямой подачи
56	Прием мяча снизу в две руки	1	14.04	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.
57	Прием мяча снизу в две руки	1	15.04			
58	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	21.04	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
59	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10	1	22.04	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в

	прыжков за урок).			Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	площадке, играют в учебную игру (по возможности)	учебную игру
Легкая атлетика – 8 часов						
60	Бег на короткую дистанцию	1	28.04	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
61	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	29.04	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
62	Прыжок в длину с полного разбега	1	05.05	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного

				длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
63	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	06.05	Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
64	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	12.05	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раз) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	13.05	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)

Промежуточная аттестация 2ч.

66	<p>Промежуточная аттестация. Бег 60м на результат. Бег на 500м без учета времени Прыжок в длину с места на результат.</p>	1	19.05	<p>1.Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время. 2.Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени. 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.</p>	<p>ОРУ. Бег на 60 м без учета времени. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, с комбинированным передвижением (чередование бега и ходьбы) без учёта времени. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>	<p>ОРУ. Бег на 60 м на время. Преодолеть расстояние 500 м без с учётом времени. Прыжки в длину с места, осуществляя толчок двумя ногами.</p>
67	<p>Промежуточная аттестация. Поднимание туловища из положения лежа на результат. Наклоны вперед из положения стоя на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.</p>	1	20.05	<p>1.Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.). 2. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. 3.Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.</p>	<p>ОРУ. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться возможное количество раз. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на затылке, используя помощь учителя. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола возможное количество раз.</p>	<p>ОРУ. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола</p>

						максимальное количество раз.
68	Эстафета 4*60 м	1	26.05	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
69	Кроссовый бег до 2000 м	1	27.05	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

Календарно-тематическое планирование в 9 классе.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности учащихся
I четверть 16 часов				
	Легкая атлетика.	16 ч.		
1.	Легкая атлетика. Основы знаний. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба на скорость (15-20 мин), Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1		Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу на скорость до 20 мин. В Проходят отрезки от 100 до 300 м.
2.	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут.	1		ОРУ. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения
3.	Пешие переходы по пересеченной местности до 1,5 км до 2 км.	1		Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий
4.	Бег 30 м на результат. Низкий старт.	1		Выполняют бег на 30 м -4 раза за урок с низкого старта. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность.

5.	Бег 60 м с низкого старта на результат. Игра футбол.	1		Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Играют в футбол.
6.	Специально беговые упражнения. Бег на 100 м.	1		ОРУ. Подготовительные упражнения. Выполняют бег на 100 м -2 раза за урок.
7.	Бег 100 м. на результат. Кроссовый бег 1000 м. мальчики, 800 м девочки.	1		ОРУ. Подготовительные упражнения. Выполняют бег на 100м на результат. Участвуют в кроссовом беге на 1000 и 800м
8.	Разновидности ходьбы. Обучение эстафетному бегу 4x100. Игра футбол.	1		ОРУ. Выполняют ходьбу с заданиями. Участвуют в эстафетном беге. Играют в футбол, развивая скоростно-силовые качества.
9.	Совершенствование эстафетного бега 4x100 Подтягивание на перекладине.	1		ОРУ. Участвуют в эстафетном беге. Выполняют подтягивание на перекладине.
10.	Закрепление эстафетного бега. Челночный бег 3*10 м на результат.	1		ОРУ. Участвуют в эстафетном беге, челночном беге.
11.	Метания набивного мяча двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру. Игра: «Футбол»	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Играют в футбол для развития скоростно-силовых качеств.
12.	Метания малого мяча на дальность. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	1		ОРУ. Метают малый мяч на дальность. Выполняют прыжок с полного разбега на дальность.
13.	Метание малого мяча на результат. Совершенствование прыжка способом «согнув ноги».	1		ОРУ. Метают малый мяч на дальность. Выполняют прыжок с полного разбега на дальность.
14.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега на результат.	1		ОРУ. Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места
15.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		ОРУ. Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
16.	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые

				упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)
II четверть 16 часов				
	Спортивные игры	16 ч.		
17.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Понятие о тактике игры. Правила игры. Учебная игра: «Баскетбол»	1		ОРУ. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику безопасности в игре «баскетбол». Слушают учителя о тактике и правилах игры. Участвуют в игре.
18.	Повороты на месте с мячом. Двусторонняя игра: «Баскетбол» .	1		ОРУ. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Делают повороты с мячом в руках. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места. Участвуют в игре.
19.	Ловля и передача мяча одной рукой в движении в парах. Двусторонняя игра: «Баскетбол»	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут мяч одной рукой, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах. Участвуют в игре.
20.	Ведение мяча с изменением направлений. Двусторонняя игра. «Баскетбол»	1		Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут мяч одной рукой, меняя направление, бросают мяч в корзину. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах. Участвуют в игре.
21.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча. Специальные упражнения баскетболиста. Учебная игра. «Баскетбол»	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
22.	Бросок мяча с двух шагов. Учебная игра. «Баскетбол»	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Играют в учебную игру.

23.	Штрафные броски. Передача мяча из-за головы в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		ОРУ. Выполняют штрафные броски
24.	Зонная защита. Учебная игра.	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)
25.	Броски с двух шагов. Баскетбол.	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
26.	Игры с элементами баскетбола «самый быстрый»; «самый точный» .	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах
27.	Штрафной бросок. Учебная игра. «Баскетбол»	1		ОРУ. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
28.	Обучение: бросок мяча по корзине одной рукой от плеча. Баскетбол.	1		ОРУ. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
29.	Совершенствование броска мяча из-под щита одной рукой. Броски мяча. Учебная игра. «Баскетбол»	1		ОРУ. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину из под щита. Участвуют в игре.
30.	Закрепление броска мяча из-под щита одной рукой. Судейство.	1		

31.	Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча. Учебная игра. «Баскетбол»	1		ОРУ. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
32.	Повороты вокруг носков с мячом. Передача мяча от груди. Игра: «Баскетбол».	1		ОРУ. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
III четверть 22 часа				
	Лыжная подготовка			
33.	Лыжная подготовка: Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Элементы лыжного строя.	1		ОРУ. Слушают инструктаж. Осматривают инвентарь, готовят лыжи и лыжные палки. Вспоминают и выполняют элементы лыжного строя.
34.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1		ОРУ. Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши
35.	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		
36.	Эстафета с использованием разных лыжных ходов. Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1		ОРУ. Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах изученными способами
37.	Эстафета с использованием разных лыжных ходов. Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1		
38.	Передвижение на лыжах до 2 км свободным стилем.	1		ОРУ. Передвигаются на лыжах до 2 км девушки, до 2,5 км юноши свободным стилем.
39.	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1		ОРУ. Участвуют в беседе о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом с целью его совершенствования.
40.	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1		
41.	Спуск в средней и высокой стойке со склона,	1		ОРУ. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и

	подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности.			высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах
42.	Спуск в средней в высокой стойке на результат. Преодоление бугров и впадин.	1		
43.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	1		ОРУ. Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении. Проходят дистанцию в 3-4 км.
44.	Совершенствование поворотов на параллельных лыжах при спуске. Прохождение на лыжах до 3- 4 км	1		
45.	Закрепление: поворотов на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезков до 100 м.	1		ОРУ. Выполняют поворот на лыжах. Проходят отрезок на дистанции 100м на результат.
46.	Поворот на параллельных лыжах на лыжне на результат. Прохождение дистанции до 3 - 4 км .	1		ОРУ. Выполняют поворот на лыжах. Проходят дистанцию до 3-4 км.
47.	Спуск. Подъем «Лесенкой». Катание с горы.	1		ОРУ. Спускаются с пологого склона в средней и высокой стойке. Поднимаются способом «лесенка» Преодолевают бугры и впадины на лыжах.
48.	Прохождение дистанции 3 - 4 км на время.	1		ОРУ. Проходят дистанцию на 3-4 км.
49.	Спуск. Подъем «Лесенкой». Катание с горы.	1		ОРУ. Спускаются с пологого склона в средней и высокой стойке. Поднимаются способом «лесенка» Преодолевают бугры и впадины на лыжах.
50.	Коньковый ход. Лыжная эстафета.	1		ОРУ. Совершенствуют коньковый ход. Участвуют в лыжной эстафете.
51.	Совершенствование техники изученных ходов.	1		ОРУ. Совершенствуют различные техники изученных ходов.
52.	Одновременно – двушажный ход,	1		ОРУ. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным

	одновременно – бесшажный ход.			бесшажный ход
53.	Прохождение дистанции до 3 - 4 км (классическим ходом)	1		ОРУ. Пробегают дистанцию длиной 3-4 км.
54.	Прохождение дистанции 2 км на время	1		ОРУ. Проходят дистанцию 2 км на время.
IV четверть 13 часов				
	Гимнастика			
55.	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад	1		ОРУ. Повторяют технику безопасности на уроках гимнастики. Выполняют акробатические упражнения. Выполняют кувырок вперед, назад (по состоянию здоровья, по возможности).
56.	Упражнения на гимнастической стенке.	1		ОРУ. Выполняют упражнения на гимнастической стенке
57.	Опорный прыжок. Прыжок через коня - ноги врозь.	1		ОРУ. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
58.	Выполнение несложных комбинаций на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1		ОРУ. Выполняют упражнения на равновесие. Осуществляют лазание по канату.
	Спортивные игры.	6 ч.		
59.	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1		ОРУ. Вспоминают правила техники безопасности в игре «волейбол». Вспоминают правила игры. Проводят учебную игру.
60.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1		ОРУ. После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
61.	Передача мяча в зонах	1		ОРУ. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).

62.	Переход по площадке после потери мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	1		ОРУ. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
63.	Футбол. Игра в футбол.	1		ОРУ.
64.	Промежуточная аттестация. Бег 100м на результат. Бег 1000м на результат.	1		ОРУ. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м
65.	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с места. Отжимание от пола.	1		ОРУ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту, и приземлиться на две ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
66.	Промежуточная аттестация. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперёд из положения стоя.	1		ОРУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.). Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.
67.	Подведение итогов. Футбол. Игра в футбол.	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вспоминают правила игры и правила техники безопасности. Играют в футбол.

**V. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»**

<i>Спортивное оборудование</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
Козел гимнастический – 1шт. Щит баскетбольный-2шт. Стенка гимнастическая шведская Скамейка гимнастическая-2шт. Турник -1шт. Планка для прыжков в высоту-1шт. Секундомер Сетка волейбольная	Мат гимнастический Гантели Канат Мячи баскетбольные Мячи волейбольные Мяч футбольный Мячи теннисные. Мячи резиновые Мячи для метания Мячи набивные Скакалки Фитболы Фишки