

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета (курса)**

**«Физическая культура»**

**5-9 класс**

**2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Боярских Олег Владимирович Квалификационная категория: 1

г. Сысерть 2022 г.

**Пояснительная записка**

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

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

**Личностные и предметные результаты**

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

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

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (IX класс)**:

Минимальный уровень:

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрация правильной осанки; 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;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и УВРемени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

* представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Базовые учебные действия:**

Личностные

* Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
* Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;
* Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в
* современном обществе;
* Готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

Коммуникативные

* Вступать в контакт и работать в коллективе;
* Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* Обращаться за помощью и принимать помощь;
* Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Регулятивные

* Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
* Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Познавательные

* Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
* Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).

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

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

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Под­ви­ж­ные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хо­к­ке­ем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*Теоретические сведения*

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

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

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

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

Упражнения с предметами:

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

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

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

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

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

**Практический материал**:

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

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

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

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

***Лыжная и конькобежная подготовки***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-ги­ги­е­ни­че­ские требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыж­ных ходов.

**Практический материал.**

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

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

***Подвижные игры***

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

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

***Спортивные игры***

*Баскетбол*

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

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

**Практический материал.**

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

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

*Настольный теннис*

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

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

*Хоккей на полу*

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

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

**Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  | Медицинская группа | | | |
|  | Основная | Подготовительная | Специальная "А" | Специальная "Б" |
| Сердечно-сосудистая система: | | | | |
| Врожденные пороки сердца без признаков недостаточности кровообращения |  |  | Строго индивидуально при отсутствии признаков перегрузки правого желудочка и гемодинамических расстройств, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Строго индивидуально при наличии признаков перегрузки правого желудочка и гемодинамических расстройств |
| Послеоперационный период после хирургических вмешательств по поводу порока сердца |  |  | Строго индивидуально при условии предшествующих успешных занятий не менее 1 года ЛФК и благоприятной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой | В до- и послеоперационном периоде в течение 1 года после операции |
| Реконвалесценция после перенесенного ревматического миокардита | Через 2 года после перенесенного заболевания при достаточном уровне ФП и отсутствии ЭКГ изменений, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Не ранее чем через 1 год после перенесенного заболевания при отсутствии клинических признаков поражения сердца, суставов при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Не ранее чем через 8-10 месяцев после перенесенного заболевания при отсутствии признаков активности процесса и недостаточности кровообращения, при положительных результатах проб с задержкой дыхания и ортостатической | В первые месяцы после перенесенного заболевания при отсутствии признаков активности процесса и нарушений компенсации |
| Митральная (клапанная) недостаточность |  | Не ранее 2-х лет после стихания процесса при полной клинической ремиссии, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой, с хорошей переносимостью физической нагрузки на занятиях в специальной группе | Не ранее 1-го года после окончания острого и подострого эндокардита, при неполной клинической ремиссии, но при отсутствии недостаточности кровообращения | В первые месяцы после острого периода и до исчезновения недостаточности кровообращения и всех признаков активности процесса |
| Митральный стеноз, поражение клапанов аорты, комбинированные клапанные пороки сердца |  | Строго индивидуально | Строго индивидуально | Строго индивидуально при нарушениях кровообращения любой степени |
| Кардиомиопатии |  | Не ранее 1 года после обострения процесса при условии снятия с диспансерного учета, отсутствия сердечной недостаточности и нарушений ритма | В течение 1 года после окончания обострения процесса при отсутствии недостаточности кровообращения и ЭКГ изменений | В течение 1 года после окончания обострения процесса при наличии недостаточности кровообращения I степени |
| Инфекционный миокардит, миокардиты при бактериальных, вирусных и других инфекционных болезнях | Через 12 месяцев после окончания острого периода и благоприятной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой при отсутствии ЭКГ изменений | Назначается не ранее, чем через 6 месяцев при отсутствии клинических признаков поражения сердца, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой, при адекватной реакции на нагрузки занятий в специальной группе | Назначается с начала посещения образовательного учреждения при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |  |
| Пролапс (пролабирование) митрального и/или трикуспидального клапана |  | I-II степень, без регургитации, при отсутствии нарушений ритма и проводимости, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | II степень с регургитацией при отсутствии нарушении ритма и проводимости | III степень с регургитацией. При нарушениях ритма и проводимости занятия строго индивидуально |
| Высокое нормальное АД (пограничная артериальная гипертензия) | При среднем значении САД и/или ДАД  90-го процентиля, но <95-го процентиля для данного возраста, пола и роста\* при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Высокое нормальное АД при наличии клинических признаков вегетативной дисфункции, жалобах на головные боли, головокружение, повышенную утомляемость, потливость, тахикардию, при удовлетворительной пробе с дозированной физической нагрузкой |  |  |
| Лабильная артериальная гипертензия | Эпизодическое повышение среднего уровня САД и/или ДАД 95-го процентиля, при условии, что значения > 99 процентиля не более 5 мм рт.ст. для данного возраста, пола и роста\* при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При таком же повышенном АД при удовлетворительной пробе с дозированной физической нагрузкой | При таком же повышенном АД при наличии вегетативной дисфункции, жалобах на головные боли, головокружение, носовые кровотечения, повышенную утомляемость, потливость, тахикардию, при удовлетворительной пробе с дозированной физической нагрузкой |  |
| Артериальная гипертензия (далее - АГ) | I степень АГ, низкий риск. При повышении среднего уровня систолического и/или диастолического АД  95-го процентиля, при условии, что значения > 99 процентиля не более 5 мм рт.ст. для данного возраста, пола и роста при отсутствии органических поражений и сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний (далее - ССЗ), отсутствии факторов риска ССЗ и поражений органов-мишений при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | I степень АГ, высокий риск. При таком же повышенном АД при наличии факторов риска ССЗ.  II степень АГ. При повышении среднего уровня систолического и/или диастолического АД из трех измерений > 99 процентиля более 5 мм рт.ст. для данного возраста, пола и роста при отсутствии органических поражений и сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | II степень АГ, высокий риск. При повышении среднего уровня САД и/или ДАД из трех измерений > 99 процентиля более 5 мм рт.ст. для данного возраста, пола и роста\* при наличии факторов риска ССЗ |  |
| Гипертоническая болезнь (далее - ГБ) |  | ГБ I стадия, низкий риск. При отсутствии изменений в органах-мишенях, при благоприятной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой | ГБ I стадия, высокий риск. При наличии факторов риска ССЗ, удовлетворительной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой | ГБ II стадия, высокий риск. При наличии поражений в одном или нескольких органах-мишенях, при неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Первичная артериальная гипотензия | Физиологическая гипотония. При снижении систолического АД ниже 80 мм рт.ст., у 8-12-летних и ниже 90 мм рт.ст. у 13-17-летних, при отсутствии органических поражений и сопутствующих ССЗ, отсутствии жалоб, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой и ортостатической пробы | При снижении систолического АД ниже 80 мм рт.ст. у 8-12-летних и ниже 90 мм рт.ст. у 13-17-летних, при наличии жалоб на повышенную утомляемость и головокружения при нормальной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой и ортостатической пробы | При таком же снижении систолического АД, жалобах на повышенную утомляемость, сердцебиения, головокружения при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |  |
| Нарушения сердечного ритма и проводимости функционального генеза (синусовая аритмия, тахикардия, брадикардия, вагусная AV-блокада I степени, неполная блокада правой ножки пучка Гиса, единичная желудочковая или узловая экстрасистолия) | Умеренная синусовая аритмия, тахикардия, брадикардия, функциональные нарушения проводимости при отсутствии заболеваний сердца и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Выраженная синусовая аритмия, тахикардия, брадикардия при отсутствии заболеваний сердца и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Функциональные нарушения ритма и проводимости при отсутствии заболеваний сердца, удовлетворительной реакции на дозированную физическую нагрузку и положительных результатах проб с задержкой дыхания и ортостатической пробы | Функциональные нарушения ритма и проводимости при отсутствии заболеваний сердца, но отрицательными результатами проб с задержкой дыхания и ортостатической пробы |
| Стойкие нарушения ритма и проводимости сердца (аритмии, требующие антиаритмической терапии, синдром WPW, постоянные или интермитирующие формы AV-блокады I и II степени, полные блокады ножек пучка Гиса, синдром слабости синусового узла, политопная желудочковая экстрасистолия) |  |  | Строго индивидуально при отсутствии недостаточности коронарного и общего кровообращения | Строго индивидуально при кардиогемодинамических нарушениях |
| Малое сердце (гипоэволаютивная форма сердца) |  | При благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При положительных результатах ортостатической пробы |  |
| Органы дыхания | | | | |
| Хронический бронхит, простой, слизисто-гнойный, обструктивный, эмфизематозный неуточненный |  | Строго индивидуально | При ремиссии не менее 3-х месяцев и отсутствии клинических и функциональных изменений со стороны органов дыхания и других систем организма | В течение 1-2 месяцев после окончания обострения при наличии мало выраженных клинических и функциональных изменений со стороны органов дыхания и других систем организма |
| Астма бронхиальная | Через 2 года после последнего приступа, при благоприятной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой (кроме астмы физического напряжения) | Не раньше, чем через 1 год после последнего приступа, при отсутствии вторичных изменений в легких и явлений дыхательной недостаточности в покое и при физических нагрузках, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой (кроме астмы физического напряжения) | При отсутствии явлений дыхательной недостаточности в покое, если приступы протекают не тяжело и бывают не чаще 1-2 раза в год | При вторичных изменениях в легких, при явлениях дыхательной или сердечно-сосудистой недостаточности, при тяжелом течении |
| Гипертрофия аденоидов |  | При небольших аденоидных вегетациях слегка прикрывающих верхний край хоан и не препятствующих носовому дыханию, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Избегать охлаждения (плавание, лыжи и др.) | При аденоидах II степени (хоаны прикрыты наполовину) и III степени (хоаны прикрыты полностью), но при возможности дышать носом днем и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При аденоидах III степени и невозможности дышать носом |
| Гипертрофия миндалин |  | При гипертрофии II степени (миндалины заполняют две трети пространства между небными дужками и язычком) при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При гипертрофии III степени (миндалины соприкасаются между собой) и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Тонзиллит хронический |  |  | При декомпенсированной или токсико-аллергической форме при удовлетворительных результатах пробы с дозированной физической нагрузкой | При неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Частые респираторные заболевания (не менее 4-х раз в течение учебного года) |  | При полном выздоровлении не ранее 3-4 недель после выписки в образовательное учреждение, при отсутствии хронических очагов инфекции и жалоб астенического характера, отсутствии существенных нарушений носового дыхания и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При полном выздоровлении не ранее 3-4 недель после выписки в образовательное учреждение, при отсутствии хронических очагов инфекции и жалоб астенического характера, при умеренных нарушениях носового дыхания и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При окончании острого периода после выписки в образовательное учреждение, при некоторых жалобах астенического характера, при нарушениях носового дыхания при неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Допускаются занятия в домашних условиях по комплексам упражнений, выданных врачом ЛФК |
| Хронический ларингит |  | При полной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Избегать охлаждения (лыжи, плавание и др.) | При неполной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Искривление носовой перегородки | При отсутствии нарушений носового дыхания и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При отсутствии нарушений носового дыхания и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При затруднении носового дыхания и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Хронический ринит, назофарингит, хронический фарингит |  | При стойкой ремиссии, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Ринит хронический |  | При отсутствии нарушений носового дыхания и аллергических проявлений, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии и затрудненном носовом дыхании, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Тугоухость |  | При односторонней I степени (восприятие шепотной речи от 1 до 5 метров) и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При односторонней II степени (восприятие шепотной речи до 1 метра) и односторонней III степени (шепотная речь не воспринимается) и при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При двусторонней II и III степени |
| Отит хронический |  | При полной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой и пробу на вестибулярную устойчивость | При неполной ремиссии, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой и пробу на вестибулярную устойчивость |
| Орган зрения | | | | |
| Миопия, гиперметропия, астигматизм | При миопии или гиперметропии слабой степени, простом астигматизме: при остроте зрения не менее 0,9 (с коррекцией) и степени аномалии рефракции менее ±3,0 D при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При миопии или гиперметропии средней степени, сложном астигматизме: при остроте зрения 0,5 и выше (с коррекцией) и степени аномалии рефракции менее ±3,0 D и независимо от остроты зрения при степени аномалии рефракции от 4,0 до 6,0 D при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При миопии или гиперметропии высокой степени, смешанном астигматизме, при степени аномалии рефракции ±7,0 D и более и независимо от остроты зрения при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. При наличии изменений глазного дна независимо от степени снижения остроты зрения и аномалии рефракции вопрос о допуске к занятиям физической культурой решает офтальмолог. Из-за опасности отслойки сетчатки занятия ограничиваются дыхательными и общеразвивающими упражнениями | При прогрессирующей миопии любой степени без осложнений, при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой, при регулярном офтальмологическом контроле и на фоне лечения |
| Косоглазие | При аккомодационном косоглазии без амблиопии при остроте зрения с коррекцией на оба глаза не менее 1,0 без нарушения бинокулярного зрения и при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неаккомодационном косоглазии с амблиопией при остроте зрения с коррекцией не менее 0,7 с нарушением бинокулярного зрения и при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Противопоказаны упражнения, связанные с точным определением расстояния до спортивного предмета (игра с мячом) или снаряда (прыжок с разбега через "козла", "коня") |  |  |
| Органы пищеварения | | | | |
| Функциональные расстройства желудка | При отсутствии эндоскопических признаков хронического процесса, отсутствии жалоб и при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При отсутствии эндоскопических признаков хронического процесса, при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |  |  |
| Функциональные кишечные нарушения | При отсутствии признаков хронического процесса, отсутствии жалоб и при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При отсутствии признаков хронического процесса, при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |  |  |
| Хронический гастрит, гастродуоденит, энтероколит, колит | При стойкой ремиссии не менее 2-х лет и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При полной ремиссии в течение 1 года и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При полной ремиссии в течение 2-х месяцев и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии или неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Эрозивный гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки |  | При стойкой ремиссии через 1 год после окончания лечения, и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При полной ремиссии через 6 месяцев после окончания лечения и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии или неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Хронический холецистит | При стойкой ремиссии не менее 2-х лет и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При полной ремиссии в течение 1 года и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При полной ремиссии в течение 2-х месяцев и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии или неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Дискинезия желчного пузыря и пузырного протока | При стойкой ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При полной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При неполной ремиссии в течение 1 года и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |  |
| Органы мочеполовой системы | | | | |
| Доброкачественная протеинурия при отсутствии заболеваний почек (физиологическая, ортостатическая) |  | При отсутствии жалоб, сохранении функции почек, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При отсутствии жалоб, сохранении функции почек, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |  |
| Гломерулярные болезни (гломеруло-нефрит) |  |  | Через 1 год после обострения при сохраненной функции почек, отсутствии жалоб, пастозности, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой, адекватной реакции на выполнение комплекса ЛФК, исключаются упражнения со значительным повышением внутрибрюшного давления, вызывающие сильные сотрясения тела (прыжки, подскоки, кувырки) и быстрый бег | При неполной ремиссии, неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой |
| Туболоинтерсти- циальные болезни (пиелонефрит хронический - первичный, вторичный, интерстициальный нефрит обменного генеза и др.) |  | При стойкой и полной ремиссии, сохранении почечной функции благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При компенсированной почечной функции через 1 год после периода обострения, при отсутствии изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы | При неполной клинической ремиссии и компенсаторной почечной функции, вне периода обострения |
| Врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей (ротация почек, дистопия почек, небольшая пиелоэктазия, подвижность почек) |  | При отсутствии мочевого синдрома, сохранении функции почек, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При сохранении функции почек наличие мочевого синдрома, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При хронической почечной недостаточности - строго индивидуально |
| Нарушения менструального цикла в период становления менструальной функции (ювенильные маточные кровотечения, аменорея и др.) |  | При отсутствии воспалительных процессов, органических заболеваний матки, дефектов гемостаза, очагов хронической инфекции, жалоб астенического характера, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. В период менструации занятия не рекомендуются | При отсутствии воспалительных процессов, органических заболеваний матки, дефектов гемостаза, очагов хронической инфекции, наличии жалоб астенического характера, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. В период менструации занятия не разрешаются |  |
| Дисменорея |  |  | При отсутствии нейровегетативных и психосоматических симптомов, истерических реакций, воспалительного процесса и избыточного перегиба матки, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Рекомендуется включение ритмической гимнастики, танцев, элементов спортивных игр |  |
| Эндокринная система, расстройства питания | | | | |
| Увеличение щитовидной железы | Увеличение I-II степени без нарушения функции при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Увеличение III-IV степени без нарушения функции при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Увеличение I-IV степени с нарушением функции в стадии компенсации, при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | Увеличение I-IV степени с нарушением функции (гипо- или гипертиреоз) в стадии субкомпенсации |
| Избыточная масса тела за счет повышенного жироотложения (превышение массы тела на 10-19%), при значении индекса Кетле, соответствующее 25-29 кг/м для возраста и пола | При отсутствии изменений со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При выраженных нарушениях со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма |
| Ожирение экзогенно-конституциональное I-IV степени (превышение массы тела за счет жироотложения на 20% и более) при значении индекса Кетле, соответствующее 30 кг/м и более для возраста и пола | Решается индивидуально | При отсутствии эндокринных нарушений, изменений со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма, при отсутствии жалоб и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При отсутствии эндокринных нарушений, изменений со стороны сердечно-сосудистой системы, при жалобах астенического характера при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой | При наличии изменений со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол – во часов | Характеристика деятельности учащихся | Дата проведения | |
|  |  |  | по плану | по факту |
| I четверть. Легкая атлетика – 12 ч. | | | | | |
| 1. | Т.Б. на занятиях физической культурой.  Ходьба, бег. Высокий старт. Подвижная игра «Вызов» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра. Игровая эстафета. |  |  |
| 2. | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.  Подвижная игра «Карусель» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона. Игровая эстафета. |  |  |
| 3. | Бег 60м с низкого старта. Игра: "Пятнашки маршем" | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени; "Пятнашки маршем" |  |  |
| 4 | Встречная эстафета с передачей.  Игра: «Бег за флажками» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выступление по докладу (презентация). Игра: "Бег за флажками |  |  |
| 5. | Бег 60м. на результат. Игра: «Лучший бегун» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; |  |  |
| 6. | Кроссовый бег 500м. Игра: «Сумей догнать» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; Игра: "Пятнашки маршем"  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» |  |  |
| 7. | Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «Запрещенное движение» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выступление по докладу (презентация). Игра: «Снайперы»; |  |  |
| 8. | Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м. Игра: «Точно в цель» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить цель» |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с места, кроссовый бег. Игра: «Стрелки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом. Игра: «Точно в цель» |  |  |
| 10. | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места  Челночный бег 3х10. Игра: «Преодолей препятствие» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; Игра: «Прыжок за прыжком» |  |  |
| 11. | Бег с равномерной скоростью. Игра «Лучший бегун» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий; |  |  |
| 12. | Бег 500м на результат | 1 |  |  |  |
|  | | | | | |
| 13. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Через обруч» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Через обруч» |  |  |
| 14. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Прыжки по полоскам». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Прыжки по полоскам». |  |  |
| 15. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». |  |  |
| 16. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Мяч соседу» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Мяч соседу» |  |  |
| 17. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Сохрани позу». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Сохрани позу». |  |  |
| 18. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «мяч с четырех сторон». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами баскетбола. Игра: «мяч с четырех сторон». |  |  |
|  | | | | | |
| 19. | Основные правила игры в б/б, передачи мяча. Игра: «Охотники и утки» | 1. | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; Игра: «Охотники и утки» |  |  |
| 20. | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат. Игра: «Охотники и утки» | 1. | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; Игра: «Охотники и утки» |  |  |
| 21. | Ловля мяча двумя руками на месте в движении. Игра: «Не дай мяч водящему» | 1. | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении  Игра: «Не дай мяч водящему» |  |  |
| 22. | Ловля мяча двумя руками в движении. Игра: «Не дай мяч водящему» | 1. | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; |  |  |
| 23. | Передачи мяча в парах и тройках.  пресс за 30сек. Игра: «Не дай мяч водящему» | 1. | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 24. | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра: «Обведи и попади» | 1. | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
|  | | | | | |
| 25 | ТБ на занятиях.  Строевые упражнения. Акробатика. Игра: «Прыжки по полоскам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с с гимнастической палкой; п/игры с предметами.  Игра: «Прыжки по полоскам» |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. Акробатические связки. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; Игра: «Все по местам» |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. Акробатические связки. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице;  -развивать координацию движений;  -организовать п/и: «Наперегонки с мячом» |  |  |
| 28 | 1. Акробатика: кувырок вперед, встать с поворотом на 180, кувырок назад. Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции. |  |  |
| 29 | 2. Длинный кувырок, перекат в стойку на лопатках, перекат в стойку на коленях руки в стороны. Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед |  |  |
| 30 | 3. Стойка на голове и руках-мальчики, «мост»-дев. Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад |  |  |
| 31 | Смешанные висы и упоры. Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами |  |  |
| 32 | Смешанные висы и упоры. Равновесие.  Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях. |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;  -учить технике разгона и отталкивания; Игра: «Запомни номер»  -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»;  -учить технике соскок прогнувшись; |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;  -учить технике разгона и отталкивания;  -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги» |  |  |
|  | | | | | |
| 35 | Т.Б. на уроках по настольному теннису. Комплекс на равновесие. Игра: «Вызов» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой настольный теннис; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой |  |  |
| 36 | Техника стойки и перемещения в игре. Подбивание мяча. Игра: «Вызов» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз. |  |  |
| 37 | Стойка игрока. Техника игры толчком. Игра: «Вызов» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники имитации игры ракеткой; игра в мяч ракеткой толчком; |  |  |
| 38 | Правила игры в настольный теннис. Техника игры толчком. | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка с шариком и ракеткой; выполнение контрольных упражнений: стойка игрока и перемещения; поймать шарик одной и двумя руками; игра толчком. |  |  |
|  | | | | | |
| 39 | Основополагающие правила игры Хоккей на полу. Игра: «Дойди до цели» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -изучение правил игры  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 40 | Площадка и оборудование для хоккея на полу. Игра: «Дойди до цели» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил. |  |  |
|  | | | | | |
| 41 | Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке | 1 | Изучение теоретического материала по занятиям на коньках |  |  |
| 42 | Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» |  | Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. Игра на свежем воздухе: «Охотники» |  |  |
| 43 | Бег по прямой. Игра: «Охотники» |  | 1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.  2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.  3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).  4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища). |  |  |
| 44 | Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Догони» |  | 1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке.  2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.  3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. |  |  |
| 45 | Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» |  | Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия. |  |  |
| 46 | Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться» |  | Правый конёк ставиться сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза.  Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега. |  |  |
| 47 | Торможение переступанием |  | Движением со стороны правый конёк выносят вперёд  и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо) |  |  |
| 48 | Торможение полуплугом спереди. |  | Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром. |  |  |
| III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч. | | | | | |  | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход. Игра: «Снайперы» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода  Игра: «снайперы» |  |  |
| 50 | Попеременно двухшажный ход, эстафеты. Игра: «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу. Игра: «догони» |  |  |
| 51 | Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Догони» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона |  |  |
| 52 | Обучение одновременного одношажного хода. Игра: «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам» |  |  |
| 53 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Игра: «Охотники» |  |  |
| 54 | Прохождение дистанции до 3км. Игра: «Кто самый быстрый» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 55 | Лыжные эстафеты с этапом до 300м.Игра: «Быстрый лыжник» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений. Игра: «быстрый лыжник» |  |  |
| 56 | Подъёмы и спуски. Игра: «Кто дальше» | 1 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения. Игра: «Кто дальше» |  |  |
| 57 | Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего» |  |  |
| 58 | Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; Игра: «Догони впередиидущего» |  |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики. |  |  |
| 60 | Повторение лыжных ходов | 1 | Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;  Изучение техники выполнения скользящего шага;  -выполнение техники поворотов переступанием на месте |  |  |
| 61 | Торможение «плугом» Игра: «Передай эстафету» | 1 | Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах;  Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 |  |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. |  |  |
| 63 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах;  -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода |  |  |
| 64 | Торможение «плугом» Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу |  |  |
| 65 | Торможение «плугом». Проверить выборочно. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона |  |  |
| 66 | Повторение лыжных ходов. Игра: «По следам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам» |  |  |
| 67 | Повторение лыжных ходов, техника | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 68 | Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «По следам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 69 | Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «По следам» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| 70 | Бег на лыжах 2км на результат. Игра: «Быстрый лыжник» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 71 | Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 72 | Прохождение поворота в движении переступанием. Игра: «По следам» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| Волейбол – 6 ч. | | | | | |
| 73 | Верхняя передача мяча двумя руками на месте. Игра: «Пионербол» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 74 | Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
| 75 | Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. |  |  |
| 76 | Расстановка игроков, верхняя прямая подача. Игра: «Поймай мяч» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. Игра: «Мяч соседу» |  |  |
| 77 | Игра пионербол, волейбол. Игра: «Поймай мяч» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 78 | Учебная игра волейбол | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  |  | | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 79 | Нижняя прямая подача. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. |  |  |
| 80 | Нижняя подача, нижний прием мяча. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. |  |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игра: «Дай мяч водящему»  Челночный бег 3х10 | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. |  |  |
| 82 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
| Баскетбол – 8 ч. | | | | | |
| 83 | Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. Игра: «Охотники и утки»  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; |  |  |
| 84 | Сочетание приемов. Остановка прыжком. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; Игра: «мяч соседу» |  |  |
| 85 | Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении |  |  |
| 86 | Ведение два шага бросок в корзину. Игра : «охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/б; |  |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 88 | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат. Игра: «Стритбол» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
| 89 | Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину. Игра: «стритбол» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 90 | Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
| Легкая атлетика – 8 ч. | | | | | |
| 91 | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «пятнашки маршем» |  |  |
| 92 | Бег 60м с низкого старта. Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона |  |  |
| 93 | Встречная эстафета с передачей. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени; |  |  |
| 94 | Бег 60м. на результат. Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом. |  |  |
| 95 | Бег 500м на результат. Игра: «Быстрый бегун» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» |  |  |
| 96 | Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «Попади в цель» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить цель» |  |  |
| 97 | Метание мяча с разбега на результат  Бег с ускорением 40м | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. Эстафета | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; |  |  |
| 99-102 | Резерв | 4 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол – во часов | Характеристика деятельности учащихся | Дата проведения | |
|  |  |  | по плану | по факту |
| I четверть. Легкая атлетика – 10 ч. | | | | | |
| 1. | Т.Б. на занятиях физической культурой.  Ходьба, бег. Высокий старт. Игра: «Охрана пробежек» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра |  |  |
| 2. | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.  Игра: «Охрана пробежек» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона |  |  |
| 3. | Бег 60м с низкого старта. Игра: «Вызов победителя» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени; |  |  |
| 4 | Встречная эстафета с передачей. Игра: «Вызов победителя» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выступление по докладу (презентация). |  |  |
| 5. | Бег 60м. на результат. Игра: «По кочкам и линиям» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом. |  |  |
| 6. | Кроссовый бег 500м. Игра: «По кочкам и линиям» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» |  |  |
| 7. | Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «По кочкам и линиям» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:выступление по докладу (презентация). |  |  |
| 8. | Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м. Игра эстафеты с бегом. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить цель» |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с места, кроссовый бег. Игра: «Вызов победителя» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом. |  |  |
| 10. | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места  Челночный бег 3х10. Игра: «Вызов победителя» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; |  |  |
| Подвижные игры – 8 ч. | | | | | |
| 11. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Все по местам»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 12. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Все по местам»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 13. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Запомни номер» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 14. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Запомни номер» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 15. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Вот так поза»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 16. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Вот так поза»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 17. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Выбери ведущего»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 18. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Запомни порядок»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| Баскетбол – 6 ч. | | | | | |
| 19. | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. Игра: «Перестрелки»; | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре;  знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;  П/игра: 10 передач |  |  |
| 20. | Стойка баскетболиста и ведение мяча. Игра: «Перестрелки»; | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол» |  |  |
| 21. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. Игра: «Борьба за мяч» | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;  Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч» |  |  |
| 22. | Броски мяча в корзину в игре баскетбол. Игра: «Защита укреплений» | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;  Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча. |  |  |
| 23. | Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра: «Залетный мяч»; | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с набивным мячом;  Разучивание техники овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; выполнение техники ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол» |  |  |
| 24. | Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. Игра: «Залетный мяч»; | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол» |  |  |
| II Четверть. Гимнастика – 10 ч. | | | | | |
| 25 | Т.Б. на уроке гимнастики.  Строевые упражнения. Игра: «Прыжки по полоскам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с с гимнастической палкой; п/игры с предметами. |  |  |
| 26 | Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра |  |  |
| 27 | Техника лазания по канату в 3 – и приема. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице;  -развивать координацию движений;  -организовать п/и: «Наперегонки с мячом» |  |  |
| 28 | Физическое развитие человека. Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции. |  |  |
| 29 | Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине. Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед |  |  |
| 30 | Техника висов и упоров на перекладине и гимнастических брусьях. Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад |  |  |
| 31 | Символика олимпийских игр.  Техника опорного прыжка «согнув ноги». Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами |  |  |
| 32 | Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях. |  |  |
| 33 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;  -учить технике разгона и отталкивания;  -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»;  -учить технике соскок прогнувшись; |  |  |
| 34 | Техника опорного прыжка «ноги врозь». Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;  -учить технике разгона и отталкивания;  -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги» |  |  |
| Настольный теннис - 4 ч. | | | | | | Выполнение гимнастических упражнений и преодоление полосы препятствий в комбинированной эстафете. |
| 35 | Т.Б. на уроках по настольному теннису. Правила игры.  Комплекс ОРУ с т. шариком и т. Ракеткой. Игра: «Вызов» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:инструктаж техники безопасности по спортивным играм: пинг-понг; Рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра |  |  |
| 36 | Стойка игрока и перемещения. Техника подачи и прием в игре слева толчком. Игра: «Вызов» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с т/шариком и ракеткой; перемещения игрока у стола; имитация движений в игре толчком слева; отработка техники игры толком; |  |  |
| 37 | Подача накатом справа. Техника приема подачи. Удары накатом справа.  Игра: «Вызов» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Комплекс упражнений со скакалкой; отработка техники приемов игры в стойке игрока: удары накатом справа, игра слева толчком; техника подачи справа |  |  |
| 38 | Подача и прием в игре. | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):беговая разминка; п/игра «Гномы и великаны»; выполнение техники упражнений игрока: перемещения и стойка; техника подачи и прием в игре; игра на счет. |  |  |
| Хоккей на полу – 2 ч. | | | | | |
| 39 | Основополагающие правила игры Хоккей на полу. Игра: «Дойди до цели» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -изучение правил игры  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 40 | Площадка и оборудование для хоккея на полу. Игра: «Дойди до цели» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил. |  |  |
| Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч. | | | | | |
| 41 | Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке | 1 | Изучение теоретического материала по занятиям на коньках |  |  |
| 42 | Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» |  | Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. |  |  |
| 43 | Бег по прямой. Игра: «Догони» |  | 1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.  2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.  3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).  4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища). |  |  |
| 44 | Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится» |  | 1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке.  2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.  3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. |  |  |
| 45 | Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» |  | Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия. |  |  |
| 46 | Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться» |  | Правый конёк ставиться сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза.  Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега. |  |  |
| 47 | Торможение переступанием |  | Движением со стороны правый конёк выносят вперёд  и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо) |  |  |
| 48 | Торможение полуплугом спереди. |  | Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром. |  |  |
| III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч. | | | | | |  | | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход. Игра: «Снайперы» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода |  |  |
| 50 | Попеременно двухшажный ход, эстафеты. Игра: «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу |  |  |
| 51 | Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Догони» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона |  |  |
| 52 | Обучение одновременного одношажного хода. Игра: «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам» |  |  |
| 53 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 54 | Прохождение дистанции до 3км. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 55 | Лыжные эстафеты с этапом до 300м. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| 56 | Подъёмы и спуски. Игра: «Кто дальше» | 1 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения. |  |  |
| 57 | Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке. Игра: «Кто дальше» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего» |  |  |
| 58 | Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» |  |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики. |  |  |
| 60 | Повторение лыжных ходов | 1 | Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;  Изучение техники выполнения скользящего шага;  -выполнение техники поворотов переступанием на месте |  |  |
| 61 | Торможение «плугом». Игра: «Передай эстафету» | 1 | Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах;  Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 |  |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. |  |  |
| 63 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах;  -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода |  |  |
| 64 | Торможение «плугом». Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу |  |  |
| 65 | Торможение «плугом». Проверить выборочно. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона |  |  |
| 66 | Повторение лыжных ходов. Игра: «по следам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам» |  |  |
| 67 | Повторение лыжных ходов, техника | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 68 | Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 69 | Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| 70 | Бег на лыжах 2км на результат. Игра: «Быстрый лыжник» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 71 | Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 72 | Прохождение поворота в движении переступанием. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
|  | | | | | |
| 73 | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.  Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «Пионербол» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 74 | Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 75 | Правила подачи в игре. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача в игре волейбол. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 76 | Техника приема мяча снизу. нижние подачи в игре волейбол. Правила игры в пионербол. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 77 | Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол. Правила игры в пионербол. Игра: «Поймай мяч» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники игры пионербол: подача и ловля мяча; передача мяча сверху, над собой и нижняя передача; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 78 | Учебная игра волейбол. Игра: «Поймай мяч» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  | |  | | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 79 | Нижняя прямая подача. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. |  |  |
| 80 | Нижняя подача, нижний прием мяча. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. |  |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. |  |  |
| 82 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
|  | | | | | |
| 83 | Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; |  |  |
| 84 | Сочетание приемов. Остановка прыжком. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; |  |  |
| 85 | Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении |  |  |
| 86 | Ведение два шага бросок в корзину. Игра : «охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; |  |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 88 | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат. Игра: «Стритбол» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
| 89 | Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину. Игра: «стритбол» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 90 | Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
| Легкая атлетика – 8 ч. | | | | | |
| 91 | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра |  |  |
| 92 | Бег 60м с низкого старта. Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона |  |  |
| 93 | Встречная эстафета с передачей. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени; |  |  |
| 94 | Бег 60м. на результат. Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом. |  |  |
| 95 | Бег 500м на результат. Игра: «Быстрый бегун» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» |  |  |
| 96 | Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «Попади в цель» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить цель» |  |  |
| 97 | Метание мяча с разбега на результат  Бег с ускорением 40м | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. Эстафета | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; |  |  |
| 99-102 | Резерв | 4 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол – во часов | Характеристика деятельности учащихся | Дата проведения | |
|  |  |  | по плану | по факту |
| I четверть. Легкая атлетика – 12 ч. | | | | | |
| 1. | Т.Б. на уроках л/а.  Техника старта в беговых упражнениях. Игра: «Охрана пробежек» | 1 | Прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра |  |  |
| 2. | Правила старта.  Бег на 30 м. Игра: «Охрана пробежек» | 1 | Техника старта: «На старт!» Перед линий ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впереди стоящую ногу; По к-де «Внимание!» наклон туловища вперед, колено сгибается, задняя нога на носок; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками; |  |  |
| 3. | Правила бега по дистанции.  Челночный бег 3 по 10 м. Игра: «Кто впереди»; | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом; |  |  |
| 4 | История легкой атлетики. Игра: «Узнай кто это был»; | 1 | Формирование умений построения и реализации новых знаний; рассказ о виде спорта – легкая атлетика; выступление по презентации; |  |  |
| 5. | Бег на средние дистанции 300 и 500 м  Развитие выносливости. Игра: «Догони ве­дущего»; | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение самостоятельной разминки; выполнение спецбеговых упражнений; повторение старта и стартового разгона; равномерный бег 300 м и 500 м с учетом времени; комплекс упражнений на восстановления дыхания; |  |  |
| 6. | Многоскоки.  Прыжок в длину с места. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса упражнений со скакалкой; выполнение спецбеговых упражнений; п/игра на прыгучесть; тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.; п/игры с мячом |  |  |
| 7. | Техника спортивной ходьбы.  Правила финиширования. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс разминки с речью; комплекс упражнений на гибкость нижних конечностей; прыжки через скакалку; чередование ходьбы с различным темпом (медленно, быстрее) |  |  |
| 8. | Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить цель» |  |  |
| 9. | Прыжок в длину с места, кроссовый бег. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом. |  |  |
| 10. | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу.  Челночный бег 3х10 | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; |  |  |
| 11. | Бег с равномерной скоростью. Игра: «Кто впереди»; | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий; |  |  |
| 12. | Бег 1000м на результат. Игра: «Кто впереди»; | 1 |  |  |  |
| Подвижные игры – 6 ч. | | | | | |
| 13. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Через обруч» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Через обруч» |  |  |
| 14. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Прыжки по полоскам». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Прыжки по полоскам». |  |  |
| 15. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». |  |  |
| 16. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Мяч соседу» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Мяч соседу» |  |  |
| 17. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Сохрани позу». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Сохрани позу». |  |  |
| 18. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «мяч с четырех сторон». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами баскетбола. Игра: «мяч с четырех сторон». |  |  |
| Баскетбол – 6 ч. | | | | | |
| 19. | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. Игра: «Борьба за мяч»; | 1. | Прохождение ∆∆ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре;  Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол.  Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;  П/игра: 10 передач |  |  |
| 20. | Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Игра: «Борьба за мяч»; | 1. | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол» |  |  |
| 21. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч» | 1. | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;  Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч» |  |  |
| 22. | Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки. Игра: «Борьба в квадра­те»; | 1. | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;  Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча. |  |  |
| 23. | Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра: «Борьба в квадра­те»; | 1. | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с набивным мячом; техника овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол» |  |  |
| 24. | Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. Игра: «Мяч капита­ну». | 1. | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол» |  |  |
| II Четверть. Гимнастика – 10 ч. | | | | | |
| 25 | Т.Б. на уроке гимнастики. Игра: «Прыжки по полоскам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:правила поведения на уроках гимнастики |  |  |
| 26 | Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: освоение строевых команд на уроках гимнастики; |  |  |
| 27 | ОРУ в парах.  Техника акробатики: кувырки. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка на гибкость; выполнение перекатов в группировке лицом и спиной вперед с выходом в упор присев; кувырки вперед, назад |  |  |
| 28 | Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда. Игра: «Пустое место». | 1 | Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра |  |  |
| 29 | Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла». Игра: «Пустое место». | 1 | Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра |  |  |
| 30 | Техника опорного прыжка «согнув ноги». Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): комплекс упражнений в парах на гибкость; многоскоки; выполнение техники опорного прыжка; контроль и самоконтроль; |  |  |
| 31 | Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу. Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:упражнения на гибкость; группировка и перекаты; акробатические упражнения в парах; п/игры с мячом |  |  |
| 32 | Техника подъём с переворотом. Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с гимнастической палкой; имитация движений подъем с переворотом; страховка упражнений; |  |  |
| 33 | Висы и упоры в висе. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; знакомство с видами висов; |  |  |
| 34 | Развитие координационных способностей: вис с переходом в вис в упор П/и: «Перестрелка!» | 1 | Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; выполнение техники вис с переходом в вис упор. |  |  |
| Настольный теннис - 4 ч. | | | | | |
| 35 | Т.Б. на уроках по настольному теннису. Правила игры.  Комплекс ОРУ с т. шариком и т. Ракеткой. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой |  |  |
| 36 | Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой/  Освоение техники игры толчком. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком; |  |  |
| 37 | Техника стойки и перемещения. Игра толчком. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком; |  |  |
| 38 | Подбивание шарика ракеткой. Способы перемещения и игра толком. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком; |  |  |
| Хоккей на полу – 2 ч. | | | | | |
| 39 | Основополагающие правила игры Хоккей на полу. Игра: «Дойди до цели» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -изучение правил игры  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 40 | Площадка и оборудование для хоккея на полу. Игра: «Дойди до цели» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил. |  |  |
| Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч. | | | | | |
| 41 | Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке | 1 | Изучение теоретического материала по занятиям на коньках |  |  |
| 42 | Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» |  | Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. |  |  |
| 43 | Бег по прямой. Игра: «Догони» |  | 1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.  2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.  3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).  4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища). |  |  |
| 44 | Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится» |  | 1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке.  2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.  3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. |  |  |
| 45 | Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» |  | Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия. |  |  |
| 46 | Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться» |  | Правый конёк ставиться сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза.  Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега. |  |  |
| 47 | Торможение переступанием |  | Движением со стороны правый конёк выносят вперёд  и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо) |  |  |
| 48 | Торможение полуплугом спереди. |  | Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром. |  |  |
| III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч. | | | | | |  | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход. Игра: «Снайперы» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода |  |  |
| 50 | Попеременно двухшажный ход, эстафеты. Игра: «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу |  |  |
| 51 | Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Догони» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона |  |  |
| 52 | Обучение одновременного одношажного хода. Игра: «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам» |  |  |
| 53 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 54 | Прохождение дистанции до 3км. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 55 | Лыжные эстафеты с этапом до 300м. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| 56 | Подъёмы и спуски. Игра: «Кто дальше» | 1 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения. |  |  |
| 57 | Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке. Игра: «Кто дальше» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего» |  |  |
| 58 | Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» |  |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики. |  |  |
| 60 | Повторение лыжных ходов | 1 | Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;  Изучение техники выполнения скользящего шага;  -выполнение техники поворотов переступанием на месте |  |  |
| 61 | Торможение «плугом». Игра: «Передай эстафету» | 1 | Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах;  Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 |  |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. |  |  |
| 63 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах;  -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода |  |  |
| 64 | Торможение «плугом». Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу |  |  |
| 65 | Торможение «плугом». Проверить выборочно. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона |  |  |
| 66 | Повторение лыжных ходов. Игра: «по следам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам» |  |  |
| 67 | Повторение лыжных ходов, техника | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 68 | Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 69 | Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| 70 | Бег на лыжах 2км на результат. Игра: «Быстрый лыжник» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 71 | Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 72 | Прохождение поворота в движении переступанием. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| Волейбол – 6 ч. | | | | | |
| 73 | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.  Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных играх; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола. |  |  |
| 74 | Волейбол.  Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; освоение техники нижней прямой подачи; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 75 | Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 76 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности):разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол» |  |  |
| 77 | Волейбол. Игра по правилам. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка с мячами; выполнение волейбольных упражнений в парах через сетку; выполнение техники подачи на оценку; проведение спорт игры «Пионербол с элементами волейбола». |  |  |
| 78 | Учебная игра волейбол. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  |  | | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 79 | Нижняя прямая подача. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. |  |  |
| 80 | Нижняя подача, нижний прием мяча. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. |  |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку  Челночный бег 3х10. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. |  |  |
| 82 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игра: «Дай мяч водящему» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
| Баскетбол – 8 ч. | | | | | |
| 83 | Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; |  |  |
| 84 | Сочетание приемов. Остановка прыжком. Игра: «мяч соседу» | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; |  |  |
| 85 | Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении |  |  |
| 86 | Ведение два шага бросок в корзину. Игра : «охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; |  |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 88 | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат. Игра: «Стритбол» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
| 89 | Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину. Игра: «стритбол» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 90 | Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок. Игра: «Охотники и утки» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
|  | | | | | |
| 91 | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра |  |  |
| 92 | Бег 60м с низкого старта. Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона |  |  |
| 93 | Встречная эстафета с передачей. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени; |  |  |
| 94 | Бег 60м. на результат. Игра: «Пятнашки маршем» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом. |  |  |
| 95 | Бег 500м на результат. Игра: «Быстрый бегун» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» |  |  |
| 96 | Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «Попади в цель» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить цель» |  |  |
| 97 | Метание мяча с разбега на результат  Бег с ускорением 40м | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. Эстафета | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; |  |  |
| 99-102 | Резерв | 4 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол – во часов | Характеристика деятельности учащихся | Дата проведения | |
|  |  |  | по плану | по факту |
| I четверть. Легкая атлетика – 12 ч. | | | | | |
| 1. | Т.Б. на уроках л/а.  Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие» | 1 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра |  |  |
| 2. | Спринтерский бег 30 м  Развитие быстроты и внимания. Игра: «Охрана пробежек» | 1 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): правила спринтерского бега; правила старта, разгона и финиширования; разминка и беговые упражнения по дистанции; бег 30 м на результат; |  |  |
| 3. | Челночный бег 3 по 10 м. Скоростно-силовая подготовка. Игра: «Охрана пробежек» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; повторение техники челночного бега 3 по 10м с предметами; правила старта и финиширования; выполнение комплекса упражнений на силу и скорость по круговой тренировке до 5 этапов; игра в футбол |  |  |
| 4 | История легкой атлетики. Игра: «Узнай кто это был»; | 1 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу, просмотр интернет |  |  |
| 5. | Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 10-12 мин. Игра: «Узнай кто это был»; | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на месте и спец.беговые упражнения в движении; прыжки и многоскоки; прыжок в длину с места на результат; прыжки через скакалку до 30 сек. равномерный бег до 12 мин. тгра в футбол |  |  |
| 6. | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; беговые упражнения; ускорения на 10 и 20 м; определение толчковой ноги; разбег с 7 – 9 шагов; выполнение техники прыжка с разбега |  |  |
| 7. | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; комплекс упражнений на гибкость; отработка техники метания в цель и на дальность с места и с разбега; игра в футбол |  |  |
| 8. | Тестирование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на верхний плечевой пояс; равномерный бег; выполнение техники метания в цель и на дальность с разбега и с места на результат; игра в футбол |  |  |
| 9. | Закаливание организма. правила гигиены тела. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу. | 1 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступления по докладу; просмотр интерент-сайта; |  |  |
| 10. | Техника эстафетного бега на 300 м.  Кроссовая подготовка. Игра: Эстафе­ты линейные и по кругу | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; повторение техники передачи эстафеты; выполнение техники бега по прямой и повороту; круговая эстафета на 300 м; равномерный бег до 12 мин.; игра в футбол |  |  |
| 11. | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Игра: «Кто впереди»; | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение круговой разминки с набивными мячами; преодоление полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствия. |  |  |
| 12. | Бег 1000м на результат. Игра: «Кто впереди»; | 1 |  |  |  |
| Подвижные игры – 6 ч. | | | | | |
| 13. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Через обруч» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Через обруч» |  |  |
| 14. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Прыжки по полоскам». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Прыжки по полоскам». |  |  |
| 15. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». |  |  |
| 16. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Мяч соседу» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Мяч соседу» |  |  |
| 1 7. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Сохрани позу». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Сохрани позу». |  |  |
| 18. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «мяч с четырех сторон». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами баскетбола. Игра: «мяч с четырех сторон». |  |  |
| Баскетбол – 6 ч. | | | | | |
| 19. | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. Игра: «Борьба за мяч»; | 1. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.):  Прохождение ∆∆ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре;  Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол.  Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; |  |  |
| 20. | Техника остановки в 2-а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине. Игра: «Борьба за мяч»; | 1. | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; приветствие; комплекс упражнений разминки с б/мячом; упражнения с ударом мяча в пол; упражнения в парах на технику ост в 2а шага; ускорения из положения старт; броски мяча по корзине от груди; п/и: «10-ть передач»; проектирование способов выполнения д/з; |  |  |
| 21. | Освоение техники ведения мяча, передачи 1 и 2 руками. Броски мяча по корзине. Игра: «Борьба за мяч»; | 1. | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; беговая разминка; упражнения с мячом: удары в пол, в стену, ведение; броски по кольцу одной рукой от плеча; п/игра б/ол; проектирование способов выполнения д/з; |  |  |
| 22. | Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча; ведение с обводкой. Штрафные броски по кольцу. Игра: «Борьба за мяч»; | 1. | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; техника способов передач в тройках; высокий мяч и ловля в прыжке в передачах; п/игра: «30-три»; проектирование способов выполнения д/з. |  |  |
| 23. | Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам. Игра: «Борьба за мяч»; | 1. | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з; |  |  |
| 24. | Выполнение техники контрольных упражнений в игре баскетбол. Игра: «Борьба за мяч»; | 1. | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнение на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу. |  |  |
|  | | | | | |
| 25 | Инструктаж техники безопасности на занятиях гимнастикой. Игра: «Прыжки по полоскам» | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой. |  |  |
| 26 | Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания  построение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра |  |  |
| 27 | Перестроения в строю. Акробатика. Кувырок вперед. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: команды на внимание в строю; разминка на гибкость с предметами; группировка и перекаты в группировке; положение «мостик»; обучение технике кувырка вперед; п/игры на внимание и ловкость |  |  |
| 28 | Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Игра: «Все по местам» | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание техники кувырка назад с выходом в упор присев из положения стоя ноги врозь; п/игра с мячом |  |  |
| 29 | Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок. Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ходьба в равновесии по бревну, руки в стороны или на пояс, стойка на одной ноге до 3 сек.,; освоение техники соскок прогнувшись. |  |  |
| 30 | Техника положения вис и упоры в висе на перекладине. Игра: «Пустое место». | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; равномерный бег; упражнения на перекладине поэтапно: с отталкивания пола на низкой перекладине – выход в упор; отталкивание вверх и вскок в упор |  |  |
| 31 | Акробатика.  Опорный прыжок «согнув ноги». Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; комплексе упражнений на гибкость; кувырок вперед и назад в равновесии; выполнение техники опорного прыжка «согнув ноги» с места; с разбега |  |  |
| 32 | Равновесия.  Опорный прыжок «согнув ноги». Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с предметами на гибкость; выполнение техники равновесия на матах: на одной ноге, «мостик»,стойка на лопатках; выполнение техники опорного прыжка с разбега и приземление в равновесии. |  |  |
| 33 | Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь». Игра: «Второй лишний» | 1 | Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; равномерный бег; имитация техники прыжка «ноги врозь»; выполнение техники кувырка вперед после приземления |  |  |
| 34 | Опорный прыжок: выполнение контрольных упражнений. Игра: «Перестрелка» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; бег; выполнение контрольных упражнений: разбег, набегание на мост; толчок; прыжок «ноги врозь», «согнув ноги»; приземление; кувырок вперед в выход о.с. |  |  |
|  | | | | | |
| 35 | Т.Б. на уроках по настольному теннису. Комплекс на равновесие. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой настольный теннис; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой |  |  |
| 36 | Техника стойки и перемещения игрока. Подача накатом справа. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накатом; игра справа направо |  |  |
| 37 | Техника игры толчком и накатом. Подача в игре. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накатом; игра справа направо |  |  |
| 38 | Подача и прием в игре. Игра: «Запомни номер» | 1 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): выполнение техники контрольных упражнений: игра накатом и толчком, подача в игре, стойка игрока |  |  |
|  | | | | | |
| 39 | Основополагающие правила игры Хоккей на полу. Игра: «Дойди до цели» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -изучение правил игры  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;1  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 40 | Площадка и оборудование для хоккея на полу. Игра: «Дойди до цели» | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с клюшкой по площадке; выполнение техники игры. Учебная игра с учетом ранее изученных правил. |  |  |
| Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч. | | | | | |
| 41 | Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке | 1 | Изучение теоретического материала по занятиям на коньках |  |  |
| 42 | Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» |  | Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. |  |  |
| 43 | Бег по прямой. Игра: «Догони» |  | 1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.  2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.  3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).  4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища). |  |  |
| 44 | Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится» |  | 1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке.  2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.  3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.  4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. |  |  |
| 45 | Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» |  | Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия. |  |  |
| 46 | Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться» |  | Правый конёк ставиться сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза.  Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега. |  |  |
| 47 | Торможение переступанием |  | Движением со стороны правый конёк выносят вперёд  и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо) |  |  |
| 48 | Торможение полуплугом спереди. |  | Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром. |  |  |
| III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч. | | | | | | III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 24 ч. | |  | | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. | |
| 49 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.  Повторение попеременно двухшажный ход. Игра: «Снайперы» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода |  |  |
| 50 | Попеременно двухшажный ход, эстафеты. Игра: «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу |  |  |
| 51 | Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Догони» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона |  |  |
| 52 | Обучение одновременного одношажного хода. Игра: «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам» |  |  |
| 53 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 54 | Прохождение дистанции до 3км. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 55 | Лыжные эстафеты с этапом до 300м. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| 56 | Подъёмы и спуски. Игра: «Кто дальше» | 1 | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения. |  |  |
| 57 | Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке. Игра: «Кто дальше» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего» |  |  |
| 58 | Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» |  |  |
| 59 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впередиидущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики. |  |  |
| 60 | Повторение лыжных ходов | 1 | Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;  Изучение техники выполнения скользящего шага;  -выполнение техники поворотов переступанием на месте |  |  |
| 61 | Торможение «плугом». Игра: «Передай эстафету» | 1 | Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах;  Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;  Корректировка выполнения изучаемых упражнений;  Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»12 |  |  |
| 62 | Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;  -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;  -проведение в парах встречной эстафеты без палок. |  |  |
| 63 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах;  -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;  -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода |  |  |
| 64 | Торможение «плугом». Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу |  |  |
| 65 | Торможение «плугом». Проверить выборочно. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона |  |  |
| 66 | Повторение лыжных ходов. Игра: «по следам» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам» |  |  |
| 67 | Повторение лыжных ходов, техника | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 68 | Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 69 | Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| 70 | Бег на лыжах 2км на результат. Игра: «Быстрый лыжник» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |  |  |
| 71 | Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона |  |  |
| 72 | Прохождение поворота в движении переступанием. Игра: «Передай эстафету» | 1 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений |  |  |
| Волейбол – 6 ч. | | | | | |
| 73 | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.  Передача мяча сверху двумя руками. Игры с элементами волейбола. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных играх; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола |  |  |
| 74 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Подача. Игры с элементами волейбола. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа по правилам игры в пионербол; бег; разминка с мячами; выполнение техники имитации верхней передачи; выполнение упражнения с мячом в стену; имитация техники нижней подачи; |  |  |
| 75 | Волейбол. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игры с элементами волейбола. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи; |  |  |
| 76 | Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя боковая подача. Игры с элементами волейбола. | 1 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. |  |  |
| 77 | Правила игры. Игра в пионербол. Волейбольная подача. Игры с элементами волейбола. | 1 | Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры. |  |  |
| 78 | Учебная игра волейбол. Игры с элементами волейбола. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
| IV четверть. Волейбол – 4 ч. | | | | | |  |  | | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола. | |
| 79 | Нижняя прямая подача. Игры с элементами волейбола. | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. |  |  |
| 80 | Нижняя подача, нижний прием мяча | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола. |  |  |
| 81 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игры с элементами волейбола.  Челночный бег 3х10 | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку. |  |  |
| 82 | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игры с элементами волейбола. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам. |  |  |
| Баскетбол – 8 ч. | | | | | |
| 83 | Передачи мяча в парах и тройках. Пресс за 30сек. Игры с элементами баскетбола. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой.  выполнение комплекса упражнений с б/мячом; |  |  |
| 84 | Сочетание приемов. Остановка прыжком. Игры с элементами баскетбола | 1 | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; |  |  |
| 85 | Ведение мяча после ловли.  Прыжки через скакалку за 1мин. на результат. Игры с элементами баскетбола | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении |  |  |
| 86 | Ведение два шага бросок в корзину. Игры с элементами баскетбола | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  проведение разминки с б/мячом;  -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -учебная игра в б/ол; |  |  |
| 87 | Ведение два шага бросок в корзину. Игры с элементами баскетбола | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 88 | Повороты на месте. Передачи мяча.  Прыжок в длину с места на результат | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
| 89 | Сочетание приемов. Остановка прыжком бросок в корзину. Игры с элементами баскетбола | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  -проведение разминки б/мячом;  -отработка техники стойки и передвижения игрока;  -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами;  -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах |  |  |
| 90 | Сочетание приемов: ведение, ловля, передача, бросок. Игры с элементами баскетбола | 1 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. |  |  |
| Легкая атлетика – 8 ч. | | | | | |
| 91 | Бег с равномерной скоростью. Бег 60м. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра |  |  |
| 92 | Бег 60м с низкого старта. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона |  |  |
| 93 | Встречная эстафета с передачей | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени; |  |  |
| 94 | Бег 60м. на результат. Игра: «Быстрый бегун» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом. |  |  |
| 95 | Бег 500м на результат. Игра «Быстрый бегун.» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;  -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч» |  |  |
| 96 | Метание мяча в цель, круговая эстафета | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;  укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;  п/и «Сбить цель» |  |  |
| 97 | Метание мяча с разбега на результат  Бег с ускорением 40м. Игра: «Попади в цель» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. Эстафета. Игра: «Попади в цель» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; |  |  |
| 99-102 | Резерв | 4 |  |  |  |