***Муниципальное автономное общеобразовательное учреждения «Основная общеобразовательная школа № 14» г. Сысерть***

|  |
| --- |
| C:\Users\1\Pictures\2023-07-10\Сканировать10001.JPG |

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

**«Адаптивная физическая культура»**

**5-9 класс**

**2023 – 2024 учебный год**

Учитель: Боярских Олег Владимирович Квалификационная категория: 1

г. Сысерть 2023 г.

**Пояснительная записка**

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

**Основная цель изучения адаптивной 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 адаптивной 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;

14) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура**

**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 времени 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 учебного предмета**.

* 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).
* Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.
* 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 образовательной организации.
* 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:
* а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
* б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
* в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
* г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.
* 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-гигиеничекие 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).
* Спортивные игры.
* Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.
* Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.
* Практический материал.
* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.
* Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
* Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
* Практический материал.
* Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
* Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.
* Настольный теннис.
* Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.
* Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.
* Хоккей на полу.
* Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.
* Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**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 |

|  |
| --- |
| **Основные виды деятельности** |
| **Предлагаются всем обучающимся**  | **Предлагаются дифференцированно по микрогруппам** |
| - слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога);- слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды;- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). | - слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала;- слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);- ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания. |
| - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;- зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. | - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя;- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;- зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. |
| - выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);- выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;- фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.*Коррекционная работа:*- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне);- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. | - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне;- выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений;- воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.*Коррекционная работа:*- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма;- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. |
| - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя;- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз;- выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя;- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;- выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя | - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем;- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;- выполняют упражнения на равновесие;- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;- выполняют упражнения для развития точности движений;- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки. |
| - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу;- выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);- выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы;- выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы;- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя | - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;- выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами;- выполняют упражнения с предметами после показа учителем; - переносят груз и передают предметы;- выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);- выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;- выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки. |
| - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;- участвуют в беседе;- отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). | - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);- получают представление о физической культуре, осваивают понятие «Физическая культура»;- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;- участвуют в беседе;- отвечают на вопросы по материалу урока. |
| - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;- чередуют ходьбу с бегом;- выполняют ходьбу с изменением скорости;- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;- по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);- удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;- участвуют в соревновательной деятельности. | - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;- сохраняют правильную осанку при ходьбе;- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;- чередуют ходьбу с бегом;- выполняют ходьбу с изменением скорости;- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;- выполняют ходьбу в полуприседе;- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами;- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;- участвуют в соревновательной деятельности. |
| - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;- начинают бег с высокого старта;- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;- выполняют бег с низкого старта;- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - удерживают правильное положение тела во время бега;- выполняют медленный бег;- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполняют бег на скорость;- начинают бег с высокого старта;- выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м;- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;- выполняют бег с низкого старта;- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). |
| - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);- прыгают в длину с места;- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;- прыгают с высоты с мягким приземлением;- прыгают в длину и в высоту с шага;- прыгают с небольшого разбега в длину;- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;- выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - выполняют прыжки после инструкции и показа учителя;- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков;- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);- прыгают в длину с места;- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;- прыгают с высоты с мягким приземлением;- прыгают в длину и в высоту с шага;- прыгают с небольшого разбега в длину;- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;- выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). |
| - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из–за головы;- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;- выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,);- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя;- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из–за головы;- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). |
| - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;- получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. |
| - выполняют строевые команды по сигналу учителя;- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;- передвигаются на лыжах ступающим шагом;- выполняют повороты на лыжах;- осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). | - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.- выполняют строевые команды по сигналу учителя;- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;- передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом;- выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах;- выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя. |
| - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»;- рассматривают одежду и обувь конькобежца;- рассматривают, показывают и называют с помощью учителя основные части конька;- слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- получают элементарные сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»;- рассматривают одежду и обувь конькобежца;- рассматривают основные части конька;- самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька;- слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;- получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). |
| - выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя:- снимание и одевание ботинок;- приседания;- удержание равновесия;- имитация правильного падения на коньках;- перенос тяжести с одной ноги на другую.- выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя:- скольжение,- торможение,- повороты. | - выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя;- снимают и одевают ботинки самостоятельно;- приседают, стоя на коньках;- удерживают равновесие на коньках самостоятельно;- переносят тяжесть с одной ноги на другую;- имитируют правильное падение на коньках;- выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду:- скольжение,- торможение,- повороты. |
| - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);- слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);- слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (самостоятельно);- рассказывают правила игр самостоятельно;- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). |
| - участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);- выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). | - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. |

**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 – 8 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. | 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»; |  |  |
| 6. | 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» |  |  |
| 7. | 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» |  |  |
| 8. | Беговые упражнения. Прыжок в длину с местаЧелночный 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» |  |  |
| Подвижные игры -4 часа. |
| 9. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». Через обруч» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». Через обруч» |  |  |
| 10. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Мяч соседу» «Прыжки по полоскам» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Мяч соседу» «Прыжки по полоскам». |  |  |
| 11. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Сохрани позу». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Сохрани позу». |  |  |
| 12. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «мяч с четырех сторон». | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами баскетбола. Игра: «мяч с четырех сторон». |  |  |
|  | Баскетбол-6 часов |  |  |  |  |
| 13. | 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» |  |  |
| 14. | 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 движенииИгра: «Не дай мяч водящему» |  |  |
| 15. | 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; |  |  |
| 16. | 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 |  |  |
| 17. | 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. |  |  |
| 18. | Бросок мяча в корзину. | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока;-изучение техники броска мяча различными способами;-отработка техники броска (двумя руками от груди, одной рукой)  |  |  |
|  | 2 четверть Гимнастика- 9 часов |  |  |  |  |
| 19. | 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» |  |  |
| 20. | 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» |  |  |
| 21. | 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. |  |  |
| 22. | 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 |  |  |
| 23 | 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 |  |  |
| 24 | 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  |  |  |
| 25 | 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.  |  |  |
| 26 | 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; |  |  |
| 27 | 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» |  |  |
|  | Настольный теннис- 5 часов. |  |  |  |  |
| 28 | 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 |  |  |
|  | 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. |
| 29 | 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;  |  |  |
| 30 | 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. |  |  |
| 31 | Учебная игра | 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 |  |  |
| 32 | Учебная игра | 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 |  |  |
| III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка –20часов. |  |  |  |
| 33 | Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке | 1 | Изучение теоретического материала по занятиям на коньках |  |  |
| 34 | Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» | 1 | Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. Игра на свежем воздухе: «Охотники» |  |  |
| 35 | Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Догони» | 1 | 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. |  |  |
| 36 | Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» | 1 | Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия. |  |  |
| 37 | Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться» | 1 | 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. |  |  |
| 38 | Торможение переступанием | 1 | Движением со стороны правый конёк выносят вперёди ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо) |  |  |
| 39 | Торможение полуплугом спереди. | 1 | 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. |  |  |
| 40 | 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 ходаИгра: «снайперы»  |  |  |
| 41 | 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» |  |  |
| 42 | 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» |  |  |
| 43 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Игра: «Охотники»  |  |  |
| 44 | 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 |  |  |
| 45 | 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» |  |  |
| 46 | Подъёмы и спуски. Прохождение поворота в движении переступанием. Игра: «По следам» 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» |  |  |
| 47 | 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» |  |  |
| 48 | 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» |  |  |
| 49 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впереди идущего» | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики. |  |  |
| 50 | Повторение лыжных ходов Торможение «плугом» Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;Изучение техники выполнения скользящего шага;-выполнение техники поворотов переступанием на месте |  |  |
| 51 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Самый быстрый на спуске»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 |  |  |
| 52 | 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. |  |  |
| 3 четверть | Волейбол 8 часовЛегкая атлетика-8 часов |  |  |  |  |
| 53 | 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» |  |  |
| 54 | 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. |  |  |
| 55 | 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» |  |  |
| 56 | 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» |  |  |
| 57 | 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. |  |  |
| 58 | 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.  |  |  |
| 59 | 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. |  |  |
| 60 | 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. |  |  |
|  | Легкая атлетика – 8 ч. |  |  |  |  |
| 61 | 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» |  |  |
| 62 | 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 |  |  |
| 63 | 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; |  |  |  |  |  |
| 64 | 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. |  |  |
| 65 | 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» |  |  |
| 66 | 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» |  |  |
| 67 | 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 |  |  |
| 68 | 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; |  |  |

**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 – 8 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. | 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» |  |  |
| 6. | 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). |  |  |
| 7. | 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» |  |  |
| 8. | Беговые упражнения. Прыжок в длину с местаЧелночный 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 – 4 ч. |
| 9. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Все по местам»; «Вот так поза»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 10. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Запомни номер» «Выбери ведущего»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 11. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Запомни номер» | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| 12. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Выбери ведущего»; | 1 | Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  |
| Баскетбол – 6 ч. |
| 13. | 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 |  |  |
| 14. | 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» |  |  |
| 15. | 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» |  |  |
| 16. | 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. |  |  |
| 17. | 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»  |  |  |
| 18. | 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. |
| 19 | 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. |  |  |
| 20 | 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 |  |  |
| 21 | 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» |  |  |
| 22 | 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. |  |  |
| 23 | 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 |  |  |
| 24 | 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 |  |  |
| 25 | 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  |  |  |
| 26 | 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.  |  |  |
| 27 | 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; |  |  |
| 28 | 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 часа |  |  |  |  |
| 29 | 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 |  |  |
| 30 | 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; |  |  |
| 31 | 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 |  |  |
| 32 | 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.  |  |  |
| III Четверть. Конькобежная подготовка –6 ч.Лыжная подготовка -12 ч. |
| 33 | Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке | 1 | Изучение теоретического материала по занятиям на коньках |  |  |
| 34 | Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» Бег по прямой. Игра: «Догони» | 1 | Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца.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 |  |  |
| 35 | Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится» Торможение полуплугом спереди | 1 | 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. |  |  |
| 36 | Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» Торможение переступаниемТорможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться» | 1 | Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.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. |  |  |
| 37 | 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 |  |  |
| 38 | 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 |  |  |
| 39 | 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 |  |  |
| 40 | 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» |  |  |
| 41 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  |  |  |
| 42 | 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 |  |  |
| 43 | 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 |  |  |
| 44 | 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 впереди идущего» |  |  |
| 45 | Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впереди идущего» | 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» |  |  |
| 46 | 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. |  |  |
| 47 | Повторение лыжных ходов | 1 | Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;Изучение техники выполнения скользящего шага;-выполнение техники поворотов переступанием на месте |  |  |
| 48 | 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 |  |  |
| 49 | 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. |  |  |
| 50 | 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 |  |  |
| 51 | Бег на лыжах 2км на результат. Игра: «Быстрый лыжник» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  |  |  |
| 52 | 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 |  |  |
|  3 четверть Волейбол-8 часов Легкая атлетика-8 часов |
| 53 | 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» |  |  |
| 54 | 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» |  |  |
| 55 | 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» |  |  |
| 56 | 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» |  |  |
| 57 | 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» |  |  |
| 58 | 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. |  |  |
| 59 | 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.  |  |  |
| 60 | 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. |  |  |
| Легкая атлетика – 8 ч. |
| 61 | 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  |  |  |
| 62 | 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 |  |  |
| 63 | 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; |  |  |
| 64 | 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. |  |  |
| 65 | 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» |  |  |
| 66 | 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» |  |  |
| 67 | 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 |  |  |
| 68 | 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; |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 7-8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол – во часов | Характеристика деятельности учащихся  | Дата проведения |
|  |  |  | по плану | по факту |
| I четверть. Легкая атлетика – 12 ч. |
| 1. | Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. 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 мРазвитие 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 | 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. |  |  |
|  Баскетбол – 6 ч. |
| 13. | 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 |  |  |
| 14. | 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» |  |  |
| 15. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч» | 1. | Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки;Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч» |  |  |
| 16. | 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. |  |  |
| 17. | 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»  |  |  |
| 18. | 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. |
| 19 | 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 |  |  |
| 20 | 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; |  |  |
| 21 | 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 |  |  |
| 22 | 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 |  |  |
| 23 | 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 |  |  |
| 24 | 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; |  |  |
| 25 | 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 |  |  |
| 26 | 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; |  |  |
| 27 | 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; |  |  |
| 28 | 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. |
| 29 | 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 |  |  |
| 30 | 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; |  |  |
| 31 | 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; |  |  |
| 32 | 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; |  |  |
|  III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 20 ч.Конькобежная подготовка 8 часов |
| 33 | Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке | 1 | Изучение теоретического материала по занятиям на коньках |  |  |
| 34 | Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» | 1 | Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. |  |  |
| 35 | Бег по прямой. Игра: «Догони» | 1 | 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). |  |  |
| 36 | Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится» | 1 | 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. |  |  |
| 37 | Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» | 1 | Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия. |  |  |
| 38 | Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться» | 1 | 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. |  |  |
| 39 | Торможение переступанием | 1 | Движением со стороны правый конёк выносят вперёди ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо) |  |  |
| 40 | Торможение полуплугом спереди. | 1 | 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. |  |  |
|  Лыжная подготовка – 12 ч. |  |  | Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;-повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;-проведение в парах встречной эстафеты без палок. |
| 41 | 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 |  |  |
| 42 | 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 |  |  |
| 43 | 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» |  |  |
| 44 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  |  |  |
| 45 | 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 |  |  |
| 46 | 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 |  |  |
| 47 | 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. |  |  |
| 48 | 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» |  |  |
| 49 | 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» |  |  |
| 50 | Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впередиидущего»Бег на лыжах 2км на результат. | 1 | Формирование у обучающихся деятельностных способностейк выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики. |  |  |
| 51 | Торможение «плугом». Лыжная эстафета по кругу. 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 |  |  |
| 52 | Торможение «плугом». Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам» 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 |  |  |
|  IV четверть Волейбол – 8ч.Легкая атлетика -8ч. |
| 53 | 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. |  |  |
| 54 | 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» |  |  |
| 55 | 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» |  |  |
| 56 | 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» |  |  |
| 57 | 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».  |  |  |
| 58 | 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. |  |  |
| 59 | Верхняя передача мяча двумя руками через сеткуЧелночный 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. |  |  |
| 60 | 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. |  |  |
| 61 | 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  |  |  |
| 62 | 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 |  |  |
| 63 | 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; |  |  |
| 64 | 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. |  |  |
| 65 | 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» |  |  |
| 66 | 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» |  |  |
| 67 | 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 |  |  |
| 68 | 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; |  |  |

**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 мРазвитие 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. игра 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 | 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. |  |  |
| Баскетбол – 6 ч. |
| 13. | 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; |  |  |
| 14. | 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; |  |  |
| 15. | 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; |  |  |
| 16. | 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. |  |  |
| 1 7. | 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; |  |  |
| 18. | 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. |  |  |
| 2 четверть Гимнастика -10 часов |
| 19 | 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. |  |  |
| 20 | 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 содержанияпостроение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра |  |  |
| 21 | 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 |  |  |
| 22 | 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 |  |  |
| 23 | 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. |  |  |
| 24 | 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 |  |  |
| 25 | 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 |  |  |
| 26 | 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. |  |  |
| 27 | 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 |  |  |
| 28 | 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. |  |  |
| Настольный теннис-4 часа. |
| 29 | 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 |  |  |
| 30 | 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 |  |  |
| 31 | 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 |  |  |
| 32 | 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 |  |  |
|  3 четверть Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч. |
| 33 | Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке | 1 | Изучение теоретического материала по занятиям на коньках |  |  |
| 34 | Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» | 1 | Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. |  |  |
| 35 | Бег по прямой. Игра: «Догони» | 1 | 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). |  |  |
| 36 | Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится» | 1 | 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. |  |  |
| 37 | Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» | 1 | Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия. |  |  |
| 38 | Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться» | 1 | 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. |  |  |
| 39 | Торможение переступанием | 1 | Движением со стороны правый конёк выносят вперёди ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо) |  |  |
| 40 | Торможение полуплугом спереди. | 1 | 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. |  |  |
| 41 | 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 |  |  |
| 42 | 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 |  |  |
| 43 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» «Догони» | 1 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  |  |  |
| 44 | 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 |  |  |
| 45 | 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 |  |  |
| 46 | 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» |  |  |
| 47 | 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» |  |  |
| 48 | 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. |  |  |
| 49 | Бег на лыжах 2км на результат.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 |  |  |
| 50 | 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. |  |  |
| 51 | Подъёмы и спуск в низкой стойке Поворот переступанием и махом на месте.. Игра: «Самый быстрый на спуске» | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах;-самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;-изучение техники выполнения одновременного двушажного хода |  |  |
| 52 | 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 |  |  |
|  |  3 четверть Волейбол – 8 ч. Легкая атлетика-8 часов. |  |  |  |  |
| 53 | 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 |  |  |
| 54 | 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; |  |  |
| 55 | 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; |  |  |
| 56 | 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.  |  |  |
| 57 | 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. |  |  |
| 58 | 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.  |  |  |
| 59 | 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. |  |  |
| 60 | 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. |  |  |
| Легкая атлетика – 8 ч. |  |  |  |  |  |
| 61 | 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  |  |  |
| 62 | 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 |  |  |
| 63 | 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; |  |  |
| 64 | 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. |  |  |
| 65 | Бег 500м 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. |  |  |
| 66 | 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» |  |  |
| 67 | 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 |  |  |
| 68 | 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; |  |  |