

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 1 имени К. К. Грота
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

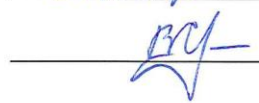
ПРИНЯТО

на заседании методического объединения
музыкально – эстетических и спортивных
дисциплин

Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.

Председатель МО

 Н.В. Атройнова

 В.С. Спиченок

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 471 от 2 сентября 2024 г.
Директор школы-интерната № 1
им. К.К. Грота
 А.В.Мухин

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для слабовидящих обучающихся
на 2024-2025 учебный год
5 - 9 классы

Автор(ы): Шашкова В.А.
Спиченок В.С.

Санкт-Петербург
2024

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» должны отражать сформированность следующих умений:

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, торбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы.

5 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Пионербол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и

подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах на лыжах. Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

6 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Знания о физической культуре.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках. Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Двигательные умения и навыки.

Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба. Различные виды ходьбы: на носках, перекатами с пятки на носок, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, приставными шагами в полуприседе, в приседе, выпадами, ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, многоскоки, с выносом прямых ног вперед, семенящий бег, скрестными шагами на месте и в движении на различных отрезках до 30 м. Различные виды бега: бег с ускорением, бег в различном темпе, бег в чередовании с ходьбой, бег на скорость. Эстафетный бег. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники низкого старта. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Прыжки (выполнять только с приземлением на мягкие маты или мягкий грунт). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через препятствия. Прыжки в глубину. Метание. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега. Совершенствование техники толкания ядра.

Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня. Адаптированные спортивные и подвижные игры. Правила техники безопасности на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по пионерболу, баскетболу, голболу, торболу и их назначение. Пионербол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Вариативная часть. Включены упражнения на совершенствование навыка правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Адаптированные спортивные подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола. Гимнастика. Лыжная подготовка. Правила проведения и безопасность.

7 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Знания о физической культуре.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба. Различные виды ходьбы: на носках, перекатами с пятки на носок, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, приставными шагами в полуприседе, в приседе, выпадами, ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, многоскоки, с выносом прямых ног вперед, семенящий бег, скрестными шагами на месте и в движении на различных отрезках до 30 м. Различные виды бега: бег с ускорением, бег в различном темпе, бег в чередовании с ходьбой, бег на скорость. Эстафетный бег. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники низкого старта. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Прыжки (выполнять только с приземлением на мягкие маты или мягкий грунт). Прыжком в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через препятствия. Прыжки в глубину. Метание. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега. Совершенствование техники толкания ядра.

Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного

конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Адаптированные спортивные и подвижные игры. Правила техники безопасности на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по пионерболу, баскетболу, голболу и их назначение. Пионербол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Вариативная часть. Включены упражнения на совершенствование навыка правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Адаптированные спортивные подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола. Гимнастика. Лыжная подготовка. Правила проведения и безопасность.

8 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Знания о физической культуре. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Способы самостоятельной деятельности. Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Модуль «гимнастика». Строевая подготовка. ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла, коня различными способами: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, сед, сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках, сед углом, сед углом ноги врозь. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

Модуль «Зимние виды спорта». Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Основы техники лыжных ходов. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Техника выполнения конькового хода. Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные.

Модуль «спортивные игры». Пионербол. Совершенствование выполнения основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний. Учебная игра с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Удар по мячу с

разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.

9 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы.

Совершенствование физических способностей. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

Тестирование уровня двигательной подготовленности.

Приемы закаливания. Способы самоконтроля.

Купание в открытых водоёмах. Пользование баней. Двигательные умения и навыки.

Двигательные умения и навыки.

Легкая атлетика. Правила безопасности во время занятий. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Ходьба. Различные виды ходьбы. Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого старта. Бег с ускорениями. Бег по дистанции 60 м на время. Бег с переменной скоростью на дистанции. Медленный бег по дистанции. Медленный бег с подскоком вверх. Прыжки (выполнять только с приземлением на мягкие маты или мягкий грунт). Прыжки на одной, двух ногах на месте и продвижением вперед. Прыжки с места в высоту, длину. Тройной прыжок с места. Прыжки в высоту с 2-х шагов способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание. Бросание и толкание набивного мяча (3 кг – юноши, 2 кг – девушки) разными способами одной и двумя руками. Метание гранаты двумя руками из-за головы, с 3-х шагов. Метание гранаты с разбега. Толкание ядра с места.

Гимнастика. Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые упражнения (построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом; переход с шага на местную ходьбу в колонне и в шеренге).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Равновесия (различные повороты на 270 и 360 градусов с остановкой на носках; удержание на голове груза; ходьба с этим грузом; сед углом на гимнастической скамейке.). Висы. Прыжок через гимнастического коня в упор стоя на коленях, в упор присев. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в три приема. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения (два – три кувырка вперед, полушпагат с различными положениями рук, стойка на лопатках). Гимнастическое бревно (передвижения шагом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивание и соскоки вперед прогнувшись; с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно).

Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременные и одновременные способы передвижения на лыжах. Комбинированные лыжные ходы (переходы с одновременных на попеременные и наоборот). Бесшажный ход. Различные стойки лыжника, повороты разными способами (поворот на месте прыжком, в движении), имитация подъемов прямых, наискось, зигзагами. Прохождение отрезков дистанции от 150 м до 500 м произвольными способами передвижения на лыжах.

Адаптированные спортивные и подвижные игры. Правила спортивных соревнований по гольболу, торболу, баскетболу.

Гольбол. Передачи мяча в парах. Умение ориентироваться на площадке. Броски мяча в парах с места, с двух, трех шагов разбега.

Броски мяча после передачи партнёру. Блокирование мяча. Ловля мяча без зрительного контроля. Пенальти. Учебная игра с применением переходов и передач мяча. Судейство соревнований по голболу.

Торбол. Размеры площадки. Ориентирование на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Учебная игра с соблюдением существующих правил соревнований. Судейство соревнований по торболу.

Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении, повороты и стойки. Броски мяча в баскетбольную корзину с ориентировкой на звуковую сигнал и по памяти. Судейство соревнований по баскетболу.

Волейбол. Поддача, Прием мяча. Передвижения по площадке. Судейство. Учебная игра.

Вариативная часть. Включены упражнения на совершенствование навыка правильной осанки. Специальные упражнения для глаз.

Профилактика плоскостопия. Адаптированные спортивные подвижные игры с элементами торбола, баскетбола, голбола. Гимнастика. Лыжная подготовка. Правила проведения и безопасность.

5 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
1 четверть, 8 недель, 16 уроков. Легкая атлетика					
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Различные виды ходьбы. Подвижные игры на внимание. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
2	Ходьба с движением рук. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в различном темпе. Техника выполнения низкого старта.	1	- Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. - Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
3	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Инвентарь. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.		
4	Ходьба с различными движениями рук и туловища. Техника низкого старта. Бег на месте и с продвижением. Бег на скорость до 60 м	1	• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
5	Ходьба боком (приставными шагами). Равномерный бег по дистанции. Бег с ускорением. Роль и значение занятий физической культурой.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
6	Терминология разучиваемых упражнений и основа правильной техники их выполнения. Ходьба с различными движениями рук и туловища. Техника низкого старта. Бег на скорость до 60 м	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		

7	Ходьба с различными движениями рук и туловища. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью.	1	• Выполняют-контрольно-практическую работу. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью	<i>Ограничить: весь класс</i>
8	Метание мяча в двигающуюся озвученную мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант	
9	Метание малого мяча на дальность полета. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>
10	Метание мяча одной рукой на технику выполнения и на дальность.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение.	Метание мяча одной рукой на технику выполнения и на дальность.	

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.		
11	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		<i>Ограничить: весь класс</i>
12	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>
13	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.		
14	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Прыжок в длину с места.	<i>Ограничить: весь класс</i>
15	Различные виды ходьбы и бега. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>
16	Различные виды ходьбы и бега. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
2 четверть, 8 недель, 16 уроков. Гимнастика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
17 (1)	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов и элементов. Выполнение строевых команд. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	- Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Выполняют строевые команды. - Планируют собственную деятельность. - Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. - Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
18 (2)	Строевые упражнения. Равновесие «Ласточка». Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Выполняют упражнение в равновесии. - Прогнозируют последствия своих решений и действий. - Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.		

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
19 (3)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии «Ласточка», «Пистолетик». Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи • Выполняют упражнения в равновесии. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		.
20 (4)	Построения и перестроения. ОРУ с предметами. Равновесие «Ласточка». Простейшие движения рук и ног, стоя на бревне. Подвижные игры на развитие мелкой моторики.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Выполняют ходьбу, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
21 (5)	Строевые упражнения. Упражнение в равновесии «Ласточка» + «Пистолетик». Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее		<i>Ограничить: весь класс</i>

			достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
22 (6)	ОРУ с предметами. Равновесие «Ласточка» + «Пистолетик» на технику выполнения. Подвижные игры на развитие внимания.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Равновесие «Ласточка» + «Пистолетик» на технику выполнения.	<i>Ограничить: весь класс</i>
23 (7)	ОРУ с предметами. Перекат в группировке из упора присев. Прыжок на гимнастического коня с ручками в упор, стоя на коленях, в упор присев со следующим соскоком. Терминологический диктант.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;	Терминологический диктант	<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Пишут терминологический диктант.		
24 (8)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического коня с ручками в упор, стоя на коленях, в упор присев со следующим соскоком. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Естественные основы.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
25 (9)	Прыжок на гимнастического коня с ручками в упор присев со следующим соскоком. Стойка на лопатках. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Роль и значение занятий физической культурой.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют опорные прыжки. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Выполняют контрольно-практическую работу. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Прыжок на гимнастического коня с ручками в упор присев со следующим соскоком.	<i>Ограничить: весь класс</i>
26 (10)	Вис, согнув ноги. Лазанье по наклонной скамейке (под углом 45^0). Передвижение в	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее		<i>Ограничить: весь класс</i>

	смешанном вися влево и вправо приставными шагами. Подвижные игры на развитие памяти.		достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
27 (11)	Вис, согнув ноги. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Вис, согнув ноги.	<i>Ограничить: весь класс</i>
28 (12)	ОРУ с предметами. Захват каната, согнутыми в коленях ногами, из виса, стоя руки вверх. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне.		

			• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
29 (13)	Захват каната, согнутыми в коленях ногами, из вися, стоя руки вверху. Лазание по канату. Подвижные игры на развитие внимания.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Выполняют контрольно-практическую работу. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Захват каната, согнутыми в коленях ногами, из вися, стоя руки вверху.	<i>Ограничить: весь класс</i>
30 (14)	Строевые упражнения. Вис на канате с захватом его скрестно ногами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют вис на канате. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и само страховку.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
31 (15)	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
32 (16)	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
3 четверть, 11 недель, 22 урока Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры.					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
33 (1)	Инструктаж по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее		

	адаптированных спортивных и подвижных игр, эстафет», название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.		достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
34 (2)	Эстафеты с преодолением препятствий с ориентировкой на звуковой сигнал. Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		<i>Ограничить: весь класс</i>
35 (3)	Эстафеты с преодолением препятствий с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры и эстафеты на развитие ориентировки в пространстве.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		

			• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
36 (4)	Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.	
37 (5)	Правила спортивных соревнований по пионерболу. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Терминологический диктант.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант.	

			• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. • Пишут терминологический диктант.		
38 (6)	Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		<i>Ограничить: весь класс</i>
39 (7)	Подача мяча в пионерболе. Броски мяча из различных исходных положений. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	• Выполняют технические элементы игровых видов спорта. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		<i>Ограничить: весь класс</i>
40 (8)	Подача мяча в пионерболе. Передачи мяча партнеру. Подвижные игры с мячом.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело.		

			• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
41 (9)	Ловля и передача волейбольного мяча. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
42 (10)	Ловля и передача волейбольного мяча. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения.		<i>Ограничить: весь класс</i>

43 (11)	Подача мяча в пионерболе. Броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Выполняют контрольно-практическую работу. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Подача мяча в пионерболе.	
44 (12)	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта, лыжный инвентарь. История лыжного спорта.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
45 (13)	Основные правила соревнований. Скользящий шаг. Вспомогательные упражнения: изучение на месте работы рук при попеременном ходе.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Совершенствуют технику выполнения упражнений. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
46 (14)	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Имитация попеременного двухшажного хода.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: различные ходы. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
47 (15)	Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		<i>Ограничить: весь класс.</i>
48 (16)	Профилактика обморожений и травм. Имитация попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах скользящим шагом и попеременным двухшажным.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
49 (17)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	<i>Ограничить: весь класс</i>
50 (18)	Изучение на месте работы рук при одновременном ходе. Имитация одновременного бесшажного хода. Имитация торможения «плугом».	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
51 (19)	Повороты «переступанием» на месте. Торможение «плугом».	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Торможение «плугом».	

			• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: торможение и переступание. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. • Выполняют контрольно-практическую работу.		
52 (20)	Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
53 (21)	Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
54 (22)	Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.		

			- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
4 четверть, 7 недель, 14 уроков. Легкая атлетика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
55 (1)	Инструктаж по ТБ. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега на технику выполнения.	1	- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
56 (2)	Прыжок в длину с разбега на технику выполнения. Роль и значение занятий физической культурой.	1	- Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. - Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. - Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.		

57 (3)	Подвижные игры с элементами баскетбола. Социально-психологические основы.	1	• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила техники безопасности.		
58 (4)	Подводящие упражнения к прыжкам. Прыжок в длину с разбега на технику выполнения и на результат. Прыжок способом «перешагивание».	1	• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Прыжок в длину с разбега на технику выполнения и на результат.	<i>Ограничить: весь класс</i>
59 (5)	Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Метание малого мяча через препятствия.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Соблюдают правила техники безопасности при метании мяча.		<i>Ограничить: весь класс</i>
60 (6)	Подвижные игры с элементами пионербола. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее		<i>Ограничить: весь класс</i>

			достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
61 (7)	Имитация разбега перед прыжком в высоту с 1-3 шагов, с последующим перешагиванием через планку. Метание малого мяча на дальность полёта.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Метание мяча на дальность полёта.	
62 (8)	Подвижные игры со звуковым мячом. Естественные основы.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		

63 (9)	Метание малого мяча с расстояния 5-6 м и на дальность полета. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Терминологический диктант.	
64 (10)	Бег с изменением направления. Метание мяча одной рукой в цель.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		<i>Ограничить весь класс.</i>
65 (11)	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Техника выполнения низкого старта. Бег с ускорением до 60 м.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Техника выполнения низкого старта.	<i>Ограничить: весь класс</i>
66 (12)	Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
67 (13)	Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>
68 (14)	Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>

6 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

	Тема урока, основное содержание	Кол- во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
1 четверть, 8 недель, 16 уроков. Легкая атлетика					
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		
2	Ходьба с различными движениями рук с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Бег с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		

3	Игровой урок. Названия и правила подвижных игр. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1	• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.		
4	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость до 60 м.	1	• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
5	Ходьба в рассыпную, построение в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег по дистанции 30 м на результат.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Бег по дистанции 30 м на результат.	Ограничить: весь класс
6	Игровой урок. Подвижные игры с элементами гольфа. Приемы закаливания.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при		

			выполнении упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
7	Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Бег в различном темпе, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам. Метание мяча через препятствия с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
8	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Метание мяча в направлении звуковых сигналов. Метание мяча в цель на звуковой ориентир. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант.	
9	Игровой урок. Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
10	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Метание мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Метание мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.	Ограничить: весь класс

			• Выполняют контрольно-практическую работу.		
11	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Имитация прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		Ограничить: весь класс
12	Игровой урок. Подвижные игры с элементами гольфа. Способы самоконтроля.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс
13	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжок в длину с места.	1	• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Сравнивают полученные результаты с		

			исходной задачей. Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.		
14	Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Специальные беговые упражнения. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги».	1	- Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. - Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. - Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.		
15	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Прыжок в длину с места. Имитация отталкивания прыжка в высоту.	1	- Выполняют контрольно-практическую работу. - Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. - Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Прыжок в длину с места.	Ограничить: весь класс
16	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Имитация отталкивания прыжка в высоту.	1			

**2 четверть, 8 недель, 16 уроков.
Гимнастика**

№	Тема урока, основное содержание	Кол- во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
17 (1)	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Названия гимнастических снарядов. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют строевые команды. • Планируют собственную деятельность. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		.
18 (2)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с ориентировкой на тактильные ощущения. Упражнение в равновесии «Ласточка» на технику выполнения. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют упражнение в равновесии. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		

19 (3)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну, ориентируясь на тактильные ощущения. Равновесие «Ласточка». Подвижные игры на развитие мелкой моторики.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи • Выполняют упражнения в равновесии. • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		.
20 (4)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну, ориентируясь на тактильные ощущения. Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие внимания.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Выполняют гимнастические упражнения. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Ограничить весь класс
21 (5)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне и скамейке с ориентировкой на тактильные ощущения Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие внимания.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке.	

			• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
22 (6)	Строевые упражнения. ОРУ. Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического коня в упор стоя на коленях. Подвижные игры с парашютом.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют строевые упражнения. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
23 (7)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок на гимнастического коня в упор стоя на коленях, в упор присев со следующим соскоком. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Естественные основы.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		

24 (8)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Терминологический диктант.	1	- Пишут терминологический диктант. - Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. - Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Терминологический диктант.	Ограничить: весь класс
25 (9)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Приёмы закаливания.	1	- Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Выполняют опорные прыжки. - Прогнозируют последствия своих решений и действий. - Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
26 (10)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.	1	- Выполняют контрольно-практическую работу. - Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком.	Ограничить: весь класс

			• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
27 (11)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис присев. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Способы самоконтроля.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
28 (12)	Упор на коленях на гимнастической скамейке. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приёма. Подвижные игры на развитие внимания.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
29 (13)	Лазанье по канату из разных исходных положений. Упражнения на развитие гибкости с мячом. Подвижные игры на развитие быстроту и ловкость.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.		

			• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне • Выполняют физическую страховку и самостраховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
30 (14)	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя сзади. Лазанье по канату в три приёма. Подвижные игры с парашютом.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют упражнения на канате. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Вис стоя сзади.	Ограничить: весь класс
31 (15)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Гимнастические комбинации.	1			
32 (16)	Строевые упражнения. ОРУ. Игры на развитие сохранных анализаторов.	1			

3 четверть 11 недель, 22 урока Адаптированные спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
33 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Эстафеты с преодолением препятствий с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
34 (2)	Беговая эстафета с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал. Правила спортивных соревнований по баскетболу, пионерболу, голболу и торболу. Поддача и прием мяча. Передвижения по площадке.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Беговая эстафета с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.	

			• Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
35 (3)	Учебная игра в пионербол с соблюдением всех правил. Судейство.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
36 (4)	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину. Учебная игра. Судейство	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		

37 (5)	Ведение баскетбольного мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы на звуковой ориентир. Учебная игра. Судейство	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
38 (6)	Голбол и торбол. Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. • Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. • Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности.	Терминологический диктант.	

			• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
39 (7)	Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Судейство. Тренировочная игра в голбол.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Совершенствуют стойку игрока, перемещения в стойке. • Выполняют технические элементы игровых видов спорта. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Тренировочная игра в голбол.	Ограничить: весь класс
40 (8)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. совершенствование навыков в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с жесткими и автоматическими креплениями.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		Ограничить: весь класс
41 (9)	Профилактика обморожений и травм. Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Скользящий шаг. Имитация подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		

42 (10)	Основные правила соревнований. Подводящие и специальные упражнения лыжника. Имитация подъёмов «ёлочкой» и «полуёлочкой».	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
43 (11)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» на месте. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		Ограничить: весь класс
44 (12)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» в движении , ориентируясь на голос лидера. Поворот «упором». Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Повороты «переступанием» в движении.	Ограничить: весь класс

45 (13)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами,	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Совершенствуют технику выполнения упражнений. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
46 (14)	ориентируясь на голос лидера. Специальные упражнения лыжника. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: различные ходы. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
47 (15)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом».	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Соблюдают правила безопасности при	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Ограничить: весь класс.

			занятиях зимними видами спорта.		
48 (16)	Специальные упражнения лыжника. Торможение и поворот «упором». Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 30 м с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
49 (17)	Специальные упражнения лыжника. Имитация одновременного двухшажного хода. Торможение и поворот «упором».	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
50 (18)	Специальные упражнения лыжника. Торможение «упором». Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Осуществляют контроль результата в	Торможение «упором».	

			процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
51 (19)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба одновременным двухшажным ходом. Повторение ранее изученных поворотов и способов торможения.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
52 (20)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыже ранее изученными ходами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
53 (21)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба одновременным одношажным ходом.	1			
54 (22)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба одновременным одношажным и двухшажным ходами.	1			

4 четверть 7 недель, 14 уроков

Легкая атлетика

55 (1)	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
56 (2)	Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.	1	- Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. - Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. - Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.		
57 (3)	Игровой урок. Подвижные игры с элементами гольфа. Социально-психологические основы.	1	- Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. - Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. - Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. - Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
58	Различные виды ходьбы с ориентировкой на тактильные	1	Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её		Ограничить: весь класс

(4)	ощущения. Перешагивания через планку с места и с шага. Прыжок в длину с разбега на технику.		безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
59 (5)	Тренировка отдельных элементов прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка в длину с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Соблюдают правила техники безопасности.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	59 (5)
60 (6)	Специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой сигнал. Метание гранаты на дальность полета. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Терминологический диктант	Ограничить весь класс
61 (7)	Метание мяча в направлении звуковых сигналов. Метание гранаты с места, ориентируясь на звуковой сигнал	1	• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении		

			спортивной задачи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
62 (8)	Игровой урок. Толкание ядра с места. Подвижные игры с элементами голбола. Приёмы закаливания	1	- Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. - Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. - Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		Ограничить: весь класс
63 (9)	Ходьба с различными движениями рук с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Метание гранаты с места и с шага, ориентируясь на звук. Техника метания гранаты.	1	- Выполняют контрольно-практическую работу. - Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. - Аргументируют свое мнение. - Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Техника метания гранаты.	Ограничить: весь класс
64 (10)	Ходьба с согласованными движениями рук и ног Бег на скорость 60 м из положения низкого и высокого старта. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	- Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. - Аргументируют свое мнение. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
65 (11)	Игровой урок. Подвижные игры для сохранных анализаторов. Способы самоконтроля.	1	- Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.		Ограничить весь класс.

			• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
66 (12)	Ходьба с движением рук. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег с ускорением до 60 м.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
67 (13)	Различные виды ходьбы с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. Бег 60 м на результат.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Бег 60 м на результат.	
68 (14)	Ходьба с различными движениями рук спомощью осязательных ориентиров и по памяти. Специальные беговые упражнения. Отработка движений рук при беге.	1	• Выполняют контрольно-тематическую работу. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.		Ограничить: весь класс

			• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
--	--	--	--	--	--

7 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Текущий контроль	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
1 четверть, 8 недель, 16 уроков Легкая атлетика					
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		Ограничить: весь класс
2	Ходьба по одному и по два, с обозначением местопостроения звуковыми сигналами. Бег на месте и с продвижением вперед. Передвижение приставными шагами. Техника выполнения низкого старта.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Ограничить: весь класс

3	Современное олимпийское движение. КомплексОРУ на укрепление осанки. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5-2 м.	1	- Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. - Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. - Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.		
4	Бег до 500 м, в сочетании с ходьбой. Свободныйбег: мальчики (до 200 м); девочки (до 100м). Бег60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с низкого старта.	1	- Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. - Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. - Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		Ограничить: весь класс
5	Ходьба приставными шагами и по прямой до 40- 50 м на звуковой сигнал. Бег в различном темпе, споворотами и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации.	1	- Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. - Аргументируют свое мнение. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
6	Терминологический диктант. Бег с ускорением до30 м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие координации со звуковым сигналом.	1	- Выполняют контрольно-практическую работу. - Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Соблюдают правила безопасности	Бег по дистанции 60 м на время с ориентировкой на звуковой сигнал или с лидером.	

			при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
7	Ходьба с различными положениями рук. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант.	
8	Ходьба боком и по прямой до 40-50 м на звуковой сигнал. Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
9	Бег в сочетании с ходьбой в парах. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Метание малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		

10	Ходьба с согласованным движением рук и ног. Метание малого мяча в вертикальную мишень, правой и левой рукой.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
11	Метание правой и левой рукой малого мяча на технику выполнения и дальность полета с места, с трех шагов. Игра на внимание.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Метание правой и левой рукой малого мяча на технику выполнения и дальность полета с места	
12	Имитация толчка при выполнении прыжка в высоту, в длину в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Игра на развитие координации движений.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс

13	Прыжок в длину с места с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги». Прыжки с места через гимнастическую скамейку.	1	• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.		
14	Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры на внимание.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ориентировкой назвуковой сигнал.	Ограничить: весь класс
15	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры на координацию движений.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия		

			из базовых видов спорта.		
16	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры на координацию движений.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
2 четверть, 8 недель, 16 уроков					
Гимнастика					
17 (1)	ТБ и правила поведения на занятиях. Строевые упражнения на месте, в движении; передвижениестроевым шагом. Перестроения в одну и две колонны с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют строевые команды. • Планируют собственную деятельность. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		

18 (2)	Повороты на месте кругом. Перестроения в одну и две колонны. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке широкими шагами и с поворотом кругом с ориентировкой на тактильные ощущения.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют упражнение в равновесии. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
19 (3)	Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами с ориентировкой на тактильные ощущения. Подвижная игра на внимание.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи • Выполняют упражнения в равновесии. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
20 (4)	ОРУ на развитие гибкости и правильной осанки. Строевые упражнения. Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами с ориентировкой на тактильные ощущения. Подвижная игра на развитие гибкости.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Выполняют гимнастические упражнения. • Осуществляют контроль результата в		Ограничить: весь класс

			процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
21 (5)	Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами с ориентировкой на тактильные ощущения.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами.	
22 (6)	ОРУ на развитие гибкости. Стойка на коленях согнутой на руки на гимнастическом бревне. Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка) с ориентировкой на тактильные ощущения. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Терминологический диктант.	Ограничить: весь класс

23 (7)	ОРУ в парах. Захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке. Подвижная игра на развитие ловкости.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Ограничить: весь класс
24 (8)	ОРУ на развитие координационных способностей. Стойка на коленях с опорой на руки на гимнастическом бревне. Захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Ограничить: весь класс
25 (9)	ОРУ на развитие силовых способностей. Стойка на коленях с опорой на руки на гимнастическом бревне. Качание на канате при захвате его ногами и руками. Подвижная игра на развитие координации.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной	Стойка на коленях с опорой на руки на гимнастическом бревне.	Ограничить: весь класс

			деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
26 (10)	ОРУ на развитие гибкости. Строевые упражнения на месте, в движении. Перемещение ног по канату вверх с перехватом рук. Лазание по канату из разных И.П. Подвижная игра на развитие ловкости.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Ограничить: весь класс
27 (11)	ОРУ с предметом, Лазанье по канату произвольным способом. Подвижная игра на внимание.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
28 (12)	ОРУ на развитие правильной осанки. Лазание по канату произвольным способом. Смешанные и простые висы. Подтягивания в висе, в висе лёжа. Игра на развитие гибкости.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся	Лазание по канату произвольным способом.	Ограничить: весь класс

			осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
29 (13)	ОРУ в парах. Строевые упражнения на месте, в движении. Смешанные и простые висы. Размахивание в висе. Игра на внимание.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Ограничить: весь класс
30 (14)	ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохраннных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют гимнастические упражнения. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и		Ограничить: весь класс

			самостраховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
31 (15)	ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют гимнастические упражнения. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		:
32 (16)	ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют гимнастические упражнения. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		

3 четверть 11 недель, 22 урока					
Лыжная подготовка, адаптированные и спортивные игры					
33 (1)	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Основные правила соревнований. Совершенствование самостоятельного прикрепления и снятия лыж различными видами креплений.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.		
34 (2)	Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход, ориентируясь на тактильные ощущения.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.		
35 (3)	Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы		

			их исправления. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Соблюдают правила техники безопасности.		
36 (4)	Техника выполнения одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Передвижения на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности.		
37 (5)	Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Соблюдают правила техники безопасности.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	

38 (6)	Передвижение на лыжах произвольным способом с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила техники безопасности.	Терминологический диктант.	
39 (7)	Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения. Совершенствование бесшажного хода. Повороты «переступанием» на месте.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила техники безопасности.		
40 (8)	Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м – мальчики и до 300 м – девочки.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила техники безопасности.		
41 (9)	Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м – мальчики и до 300 м – девочки. Техника поворотов «переступанием» на месте и в движении.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила техники	Техника поворотов «переступанием» на месте и в движении.	

			безопасности.		
42 (10)	Правила техники безопасности на занятиях по адаптированным спортивным и подвижным играм. Правила игры в пионербол, баскетбол, голбол. Броски и передача мяча в парах на звуковой сигнал.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения.		
43 (11)	Броски и передача мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. • Соблюдают правила техники безопасности.		
44 (12)	Броски и передачи мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Учебная игра в баскетбол. Судейство.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся	Броски и передачи мяча в парах на звуковой сигнал.	

			теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила техники безопасности.		
45 (13)	Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности.		
46 (14)	Техника выполнения подачи мяча. Перемещение игроков по площадке с выполнением броска.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Соблюдают правила техники безопасности.		
47 (15)	Техника выполнения подачи мяча. Основные игровые элементы: стойка игрока, подача мяча, остановка мяча. Учебная игра в пионербол.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Соблюдают правила техники безопасности.		
48	Техника выполнения подачи мяча.	1	• Выполняют контрольно-	Техника	

(16)	Выполнения основных игровых элементов: стойка игрока, подача мяча, остановка мяча. Судейство в игре «пионербол». Учебная игра в пионербол. Судейство		практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила техники безопасности.	выполнения подачи мяча.	
49 (17)	Правила игры в пионербол. Подвижные игры, эстафеты на развитие различных физических качеств.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности.		
50 (18)	Работа на тренажёрах. Подвижные игры, эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности.		
51 (19)	Голбол. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра. Судейство	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые		

			могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила техники безопасности.		
52 (20)	Судейство в игре «пионербол». Учебная игра в пионербол.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила техники безопасности.		
53 (21)	ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют гимнастические упражнения. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
54 (22)	ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		

			• Выполняют гимнастические упражнения. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и само страховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
4 четверть, 7 недель, 14 уроков Легкая атлетика					
55 (1)	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	.	Ограничить: весь класс:
56 (2)	Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба с согласованным движением рук и ног. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры на развитие ловкости.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.		Ограничить: весь класс:

57 (3)	Современное олимпийское движение. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с места. Игра на развитие скоростно- силовых качеств.	1	• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.		
58 (4)	Ходьба приставными шагами и по прямой до 40-50 м. Прыжок в длину с места на дальность полета. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах.	1	• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		Ограничить: весь класс
59 (5)	Терминологический диктант. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	• Пишут терминологический диктант. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Терминологический диктант.	Ограничить: весь класс
60 (6)	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Толкание ядра с места.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся	Прыжок в длину с места на результат.	

			осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
61 (7)	Ходьба с различными положениями рук. Метание малого мяча на технику выполнения. Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	1	• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
62 (8)	Различные виды ходьбы. Метание гранаты с 3-х шагов. Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
63 (9)	Ходьба в разных направлениях. Метание гранаты с 3-х шагов. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность с места. Игрена внимание.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		

64 (10)	Метание гранаты с 3-х шагов. Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол). Игра на развитие функции равновесия.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Метание гранаты с 3-х шагов.	
65 (11)	Бег на месте и с продвижением вперед. Бег с ускорением до 30 м. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие координации со звуковым сигналом.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
66 (12)	Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Легкий бег 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5-2 м.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс

67 (13)	Бег до 500 м, в сочетании с ходьбой. Свободный бег: мальчики (до 200 м); девочки (до 100 м). Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с низкого старта. Подвижные игры с элементами бега.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
68 (14)	Бег в различном темпе, с поворотами и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации.	1	• Выполняют контрольно-тематическую работу. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Бег по дистанции 60 м на время.	Ограничить: весь класс

8 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
1 четверть, 8 недель, 16 уроков. Легкая атлетика					
1	Инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике. Повторение положения низкого старта. Специальные беговые упражнения с низкого старта на различных отрезках.	1	- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		Ограничить: весь класс
2	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники выполнения низкого старта.	1	- Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. - Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Ограничить: весь класс
3	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника выполнения низкого старта.	1	- Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. - Выполняют контрольно-практическую работу.	Техника выполнения низкого старта.	Ограничить: весь класс

			• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.		
4	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		Ограничить: весь класс
5	Различные виды ходьбы. Бег в различном темпе, с поворотами. Бег с низкого старта на результат 60 м.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Бег с низкого старта на результат 60 м.	Ограничить: весь класс
6	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на технику выполнения и на дальность полета.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		

			• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
7	Специальные беговые упражнения. Метание мяча на технику выполнения с трех шагов. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант (13-15 слов).	
8	Бег в равномерном темпе. Метание гранаты на технику выполнения.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
9	Бег в чередовании с ходьбой. Метание гранаты на технику выполнения и на дальность полета.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс
10	Различные виды ходьбы. Бег в равномерном темпе. Метание гранаты на технику выполнения.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение.	Метание гранаты на технику выполнения	

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.		
11	Различные виды ходьбы. Бег с ускорением до 30 м. Прыжок в длину с места.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		Ограничить: весь класс
12	Специальные прыжковые упражнения. Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс
13	Различные виды ходьбы. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		Ограничить: весь класс

			• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.		
14	Медленный бег с заданиями на звуковой сигнал. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Ограничить: весь класс
15	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Адаптированные спортивные игры на развитие физических качеств.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс
16	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Адаптированные спортивные игры на развитие физических качеств.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		

			Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
2 четверть, 8 недель, 16 уроков. Гимнастика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
17 (1)	Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Комплекс подводящих упражнений в гимнастической комбинации из ранее изученных элементов. Подвижные игры на координацию движений.	1	- Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Выполняют строевые команды. - Планируют собственную деятельность. - Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. - Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
18 (2)	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Выполняют упражнение в равновесии. - Прогнозируют последствия своих решений и действий. - Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.		

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
19 (3)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба, повороты и упражнения в равновесии на бревне. Подвижные игры на развитие внимания. Социально-психологические основы.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи • Выполняют упражнения в равновесии. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		.
20 (4)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения в равновесии на бревне. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Выполняют контрольно-практическую работу. • Выполняют ходьбу, повороты и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Упражнения в равновесии на бревне.	<i>Ограничить: весь класс</i>

21 (5)	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Вис стоя на согнутых руках - вис стоя - вис стоя на согнутых руках. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
22 (6)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами.. Вис ноги врозь. Лазанье по наклонной скамейке. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют строевые упражнения. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
23 (7)	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Вис - вис ноги врозь – вис. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Терминологический диктант.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;	Терминологический диктант (13-15 слов).	<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Пишут терминологический диктант.		
24 (8)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Повторение ранее изученных смешанных и простых висов. Вис – вис ноги врозь – вис. Подвижные игры на развитие внимания.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Вис – вис ноги врозь – вис.	<i>Ограничить: весь класс</i>
25 (9)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах. Прыжок через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения. Подвижные игры на развитие мелкой моторики.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют опорные прыжки. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
26 (10)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее		<i>Ограничить: весь класс</i>

	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.		достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют опорные прыжки. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
27 (11)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Лазанье по канату ранее изученными способами. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	<i>Ограничить: весь класс</i>
28 (12)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Различные виды упоров. Подвижные игры на развитие равновесия. Социально-психологические основы.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		

			• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
29 (13)	Строевые упражнения. Различные виды упоров на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие координации движений.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
30 (14)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упор стоя на колене, другую ногу назад на гимнастической скамейке. Комбинации на спортивных снарядах. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие памяти.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Упор стоя на колене, другую ногу назад на гимнастической скамейке.	<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
31 (15)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах на развитие координации движений. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
32 (16)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах на развитие координации движений. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
3 четверть, 11 недель, 22 урока Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры.					

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
33 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Ведение баскетбольного мяча.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
34 (2)	Правила спортивных соревнований по баскетболу, футболу. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и обводка препятствий. Держание игрока с мячом.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
35 (3)	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и обводка препятствий. Штрафной бросок.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют контрольно-практическую работу. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и обводка препятствий.	
36 (4)	Удар по катящемуся футбольному мячу внешней частью подъёма и носком. Ведение футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
37 (5)	Пионербол. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
38 (6)	Пионербол. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Учебная игра в пионербол.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы игровых видов спорта. • Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. • Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
39 (7)	Совершенствование техники подачи мяча: приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в пионербол.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу.	Учебная игра в пионербол.	<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Совершенствуют стойку игрока, перемещения в стойке. • Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
40 (8)	Футбол. Удар по катящемуся футбольному мячу внешней частью подъёма и носком.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		<i>Ограничить: весь класс</i>
41 (9)	Футбол. Удар по катящемуся футбольному мячу внутренней частью подъёма и носком.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		

42 (10)	Футбол. Ведение футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения.	Терминологический диктант (13-15 слов).	
43 (11)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. Специальные упражнения лыжника. Основы техники лыжных ходов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>
44 (12)	Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Терминология лыжных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Торможение «плугом».	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.		

			• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: торможение. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
45 (13)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование стоек лыжника. Торможение «плугом». Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Совершенствуют попеременный двухшажный ход. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Торможение «плугом».	
46 (14)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: различные ходы. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		

47 (15)	Специальные упражнения лыжника. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Техника выполнения конькового хода.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		<i>Ограничить: весь класс.</i>
48 (16)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыжне с переходами. Прохождение дистанции на скорость ранее изученными ходами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
49 (17)	Специальные упражнения лыжника. Техника выполнения конькового хода. Прохождение дистанции на скорость ранее изученными ходами.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: имитация подъемов. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Прохождение дистанции 200 м на скорость ранее изученными ходами.	<i>Ограничить: весь класс</i>
50 (18)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыжне коньковым ходом.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее		

			достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
51 (19)	Специальные упражнения лыжника. Формирование навыка быстрого передвижения на лыжах в эстафетах.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: передвижение на лыжах. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
52 (20)	Специальные упражнения лыжника. Эстафеты для совершенствования способов передвижения на лыжах.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		

53 (21)	Специальные упражнения лыжника. Эстафеты для совершенствования способов передвижения на лыжах.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
54 (22)	Специальные упражнения лыжника. Эстафеты для совершенствования способов передвижения на лыжах.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
4 четверть, 7 недель, 14 уроков. Легкая атлетика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
55 (1)	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
56 (2)	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		<i>Ограничить: весь класс</i>
57 (3)	Специальные беговые упражнения на различных отрезках. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.		<i>Ограничить: весь класс</i>
58 (4)	Равномерный бег с невысокой скоростью. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Выполняют контрольно-практическую работу.		
59 (5)	Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в горизонтальные цели. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Соблюдают правила техники безопасности при метании мяча.		<i>Ограничить: весь класс</i>
60 (6)	Бег различного темпа до 3 минут. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
61 (7)	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант (13-15 слов).	

62 (8)	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		<i>Ограничить: весь класс</i>
63 (9)	Ходьба с изменением темпа и длины шага, с переходом на бег. Метание гранаты с места. Метание мяча с разбега в три-шесть шагов.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Метание мяча с разбега в три-шесть шагов.	
64 (10)	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого и высокого стартов.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		<i>Ограничить весь класс.</i>
65 (11)	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м с высокого старта.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Бег на скорость с высокого старта 60 м.	<i>Ограничить: весь класс</i>

			- Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. - Выполняют контрольно-практическую работу.		
66 (12)	Специальные беговые упражнения на месте и на различных. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	- Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. - Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>
67 (13)	Специальные беговые упражнения на месте и на различных. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	- Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. - Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>
68 (14)	Специальные беговые упражнения на месте и на различных. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	- Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		<i>Ограничить: весь класс</i>

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
--	--	--	---	--	--

9 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
1 четверть, 8 недель, 16 уроков. Легкая атлетика					
1	Инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике. Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта. Роль и значение занятий физической культурой.	1	- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
2	Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники выполнения низкого старта и спринтерского бега.	1	- Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. - Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. - Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		

			достижении поставленных целей.		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники выполнения низкого старта и спринтерского бега.	1	• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.		Ограничить: весь класс
4	Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники выполнения спринтерского бега. Техника эстафетного бега. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		Ограничить: весь класс
5	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения спринтерского бега. Техника эстафетного бега.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Техника выполнения спринтерского бега.	
6	Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча и гранаты с места, с шага. История возникновения и развития физической культуры.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся		

			теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
7	Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча и гранаты с шага, с трех шагов. История возникновения и развития физической культуры.	1	• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		Ограничить: весь класс
8	Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант	

9	Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча в цель. Метание мяча и гранаты с трех шагов. Совершенствование техники толкания ядра.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс
10	Различные виды ходьбы и бега Метание гранаты на дальность с трех шагов. Совершенствование техники толкания ядра	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Метание гранаты на дальность.	
11	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Легкий бег до 800м. Упражнения для развития гибкости.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		Ограничить: весь класс
12	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме		Ограничить: весь класс

			урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
13	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Физическая культура и олимпийское движение России.	1	• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.		Ограничить: весь класс
14	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через препятствия. Специальные дыхательные упражнения.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Ограничить: весь класс

15	Различные виды ходьбы и бега. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс
16	Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие физических качеств.	1			

2 четверть, 8 недель, 16 уроков.
Гимнастика

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
17 (1)	Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Физическая культура и олимпийское движение России.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют строевые команды. • Планируют собственную деятельность.		Ограничить: весь класс

			• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
18 (2)	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Развитие координационных, силовых. Способностей. Акробатические упражнения и комбинации.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
19 (3)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Развитие гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи • Выполняют акробатические упражнения. • Выполняют физическую страховку и самостраховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		

20 (4)	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения и комбинации. Висы: смешанные и простые.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Выполняют контрольно-практическую работу. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Акробатическая комбинация.	Ограничить: весь класс
21 (5)	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Висы: смешанные и простые. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Ограничить: весь класс
22 (6)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		Ограничить: весь класс

			• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют строевые упражнения. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
23 (7)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по канату различными способами. Терминологический диктант.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Пишут терминологический диктант.	Терминологический диктант	Ограничить: весь класс
24 (8)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.		

			• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
25 (9)	ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на гимнастическом бревне с различными предмеами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
26 (10)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов на бревне.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Ограничить: весь класс

27 (11)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов на бревне. Лазание по канату различными способами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Гимнастическая комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	Ограничить: весь класс
28 (12)	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Опорный прыжок через гимнастического коня и козла. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Ограничить: весь класс

29 (13)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Специальные упражнения для подвижности суставов.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	
30 (14)	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического коня и козла. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Соблюдают правила безопасности		Ограничить: весь класс

			при выполнении гимнастических упражнений.		
31 (15)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну и скамейке с различными положениями рук.	1			
32 (16)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну и скамейке с различными положениями рук.	1			

3 четверть, 11 недель, 22 урока
Адаптированные спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировки программы в течение учебного года)
33 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Пионербол. Правила игры судейства. Подача и прием мяча.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время		

			адаптированных спортивных игр.		
34 (2)	Пионербол. Подача прием мяча. Передвижение игрока по площадке.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		Ограничить: весь класс
35 (3)	Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил. Подача и прием мяча. Голбол. Правила игры и судейство.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют контрольно-практическую работу. • Находят ошибки при выполнении	Подача и прием мяча.	

			учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
36 (4)	Голбол. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
37 (5)	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола.; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят		

			возможности и способы их улучшения. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
38 (6)	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. • Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. • Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. • Выполняют контрольно-практическую работу.	Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения	Ограничить: весь класс

39 (7)	Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	• Совершенствуют стойку игрока, перемещения в стойке. • Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		Ограничить: весь класс
40 (8)	Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
41 (9)	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Тактически действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на		

			принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.		
42 (10)	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Средняя передача мяча по прямой. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения.	Средняя передача мяча по прямой.	Ограничить: весь класс
43 (11)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Специальные упражнения лыжника. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Терминологический диктант	

			• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
44 (12)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах в колонне по одному. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
45 (13)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного ходов.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		

46 (14)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного ходов. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: различные ходы. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
47 (15)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование передвижения на лыжах коньковым ходом.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Передвижение коньковым ходом	Ограничить: весь класс.

48 (16)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		Ограничить: весь класс
49 (17)	Специальные упражнения лыжника. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении.	1	• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		Ограничить: весь класс
50 (18)	Специальные упражнения лыжника. Техника выполнения одновременного конькового хода. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта.	Техника выполнения одновременного конькового хода.	

			• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
51 (19)	Специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют технические элементы лыжного спорта: передвижение на лыжах. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
52 (20)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скорости.	1	• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами		Ограничить: весь класс

			спорта.		
53 (21)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1			
54 (22)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах попеременным шагом.	1			
4 четверть, 7 недель, 14 уроков Легкая атлетика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол- во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
55 (1)	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Прыжки через препятствия.	1	- Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. - Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. - Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		Ограничить: весь класс

56 (2)	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Ограничить: весь класс
57 (3)	Различные виды ходьбы и бега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в глубину. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.		Ограничить: весь класс
58 (4)	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через препятствия.	1	• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		Ограничить: весь класс

59 (5)	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способom «перешагивание». Прыжки в глубину.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Прыжок в высоту с разбега способom «перешагивание»	Ограничить: весь класс
60 (6)	Бег различного темпа до 3 минут. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание гранаты с разбега.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс
61 (7)	Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Терминологический диктант.	1	• Пишут терминологический диктант. • Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант	

62 (8)	Ходьба с изменением темпа и длины шага, с переходом на бег. Техника метания гранаты с колена. Толкание ядра с места.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
63 (9)	Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с колена.	1	• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
64 (10)	Различные виды ходьбы и бега. Бег с низкого старта по сигналу. Метание мяча и гранаты на дальность. Метание гранаты с колена.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Метание гранаты с колена.	Ограничить весь класс.
65 (11)	Бег на месте в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. Совершенствование спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки.	1	• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.		Ограничить: весь класс

			• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		
66 (12)	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс
67 (13)	Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Техника эстафетного бега. Приемы измерения пульса.	1	• Выполняют контрольно-практическую работу. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия	Техника эстафетного бега.	Ограничить: весь класс

			из базовых видов спорта.		
68 (14)	Различные виды ходьбы. Совершенствование бега с низкого и высокого старта. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		Ограничить: весь класс