Принято М/О
учителей
протокол № 1
«27» августа 2020 г.

Проверено
зам. директора по УВР
Н.В. Лёвкина
«27» августа 2020 г.

Утверждаю
Директор МБОУ Школы-интерната №1 г.о. Самара
Н.И. Миронова
«27» августа 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре, адаптированная для обучения учащихся с задержкой психического развития 5-9 классы

Реквизиты учебников:

Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс.- М,: Просвещение. 2020.

Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс.- М,: Просвещение. 2020.

Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы.-М.: Просвещение, 2016.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлена на уровень основного общего образования (5-9 классов), в которых обучаются дети с задержкой психического развития. Для этой группы детей характерны особые образовательные потребности, специфика которых учитывается при определении видов деятельности в календарно-тематическом планировании и поурочном планировании.

Часть материала дети с ЗПР осваивают обзорно, а время отведенное на его закрепление, используется для отработки базовых умений обучающихся с ЗПР, текущего повторения и пропедевтики.

Таким образом, данная рабочая программа является адаптированной.

Для составления программы использовалась:

1 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

2. Авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение.

5 класс

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель конкретизирует и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений. обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль и формирование здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

- Владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Пересказывать тексты по истории физической культуры.
- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
- Оценивать свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. *История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой .Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(рейке) (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна(рейки) с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне(рейке).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

6 класс

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель конкретизирует и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений. обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль и формирование здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

- Владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Определять и краткохарактеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.
- Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Пересказывать тексты по истории физической культуры.
- Различать упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Составлять индивидуальныйрежим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
- Оценивать свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура

занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой .Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Передвижение по гимнастическому бревну(рейки) *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки)*. Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

7 класс

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель конкретизирует и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений. обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль и формирование здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты:

- Владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. ***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики* . Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики);* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (11 ч). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л . Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.*Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*

Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,* 1,5 км — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л . Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

Плавание. Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

8 класс

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель конкретизирует и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений. обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль и формирование здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты:

- Владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. ***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики*. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев*(юноши).*

Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши)*; наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика . Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с

туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*

Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);* из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л . Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

9 класс

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель конкретизирует и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений. обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль и формирование здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты:

- Владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Содержание учебного курса.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и

гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Календарно-тематическое планирование 5 класс (102 часа)

№	Кол-во часов	Тема уроков	Планируемый результат	Универсальные учебные действия	Коррекционные задачи
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (15 часов)					
1	**1**	История физической культуры. Правила ТБ.	✓ Характеризовать культурные и спортивные события древнего мира, видах спорта. ✓ Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках. ✓ Соблюдать правила техники безопасности. ✓ Знать основные понятия: физического развития ✓ Соблюдать правила техники безопасности. ✓ Равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; бега с ускорением. ✓ Оценивать величину нагрузки по частоте пульса. ✓ Равномерно распределять свои силы для завершения бега. ✓ Описывать технику беговых упражнений. ✓ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. ✓ Осваивать технику бега различными способами. ✓ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. ✓ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; Тренировка процессов возбуждения и торможения. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие
2	**1**	Техника безопасности на уроках легкой атлетике			
3	**1**	Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви.			
4	**1**	Бег на длинные дистанции.			
5	**1**	Высокий старт при беге на длинные дистанции.			
6	**1**	Бег на короткие дистанции.			
7	**1**	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений			
8	**1**	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
9	**1**	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Тестирование			
10	**1**	Упражнения для координации и			

		точности движений. развития	координации при выполнении беговых упражнений. ✓ Описывать технику прыжковых упражнений. ✓ Осваивать технику прыжковых упражнений. ✓ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. ✓ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. ✓ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ритмичности, плавности движений, соразмерности движений). Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. .
11	**1**	Упражнения на развитие координа-ции и точности движений, глазомера.			
12	**1**	Техника метания малого мяча на даль-ность с трёх шагов разбега.			
13	**1**	Техника метания малого мяча на дальность			
14	**1**	Упражнения для развития силы мышц рук и туловища.			
15	**1**	Мифы и легенды о за-рождении Олимпийских игр древности			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра. БАСКЕТБОЛ (15 часов)					
16	**1**	**Баскетбол** как спортивная игра, его становление и развитие.	✓ Знать технику безопасности. ✓ Совершенствование техники игры в баскетбол. **Знать и уметь:** ✓ Теоретические сведения. ✓ Стойка игрока. ✓ Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. ✓ Ловля и передача мяча в парах и тройках. ✓ Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. ✓ Ловля и передача мяча на	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; Тренировка процессов возбуждения и торможения. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное
17	**1**	Основные приёмы игры в баскетбол.			
18	**1**	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди.			
19	**1**	Техника выполнения ловли баскетбольного			

		мяча..	месте и в движении без сопротивления. ✓ Ведение мяча правой и левой рукой. ✓ Комбинации из основных элементов техники передвижений. ✓ Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. ✓ Вырывание и выбивание мяча. ✓ Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. ✓ Комплекс упражнений с мячом. ✓ Техника защиты. ✓ Бег с ускорением, изменением направления с мячом.	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений). Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. .
20	**1**	Техника передачи баскетбольного мяча.			
21	**1**	Техника выполнения передачи баскетбольного мяча. Тестирование			
22	**1**	Ведения баскетбольного мяча.			
23	**1**	Ведения баскетбольного мяча.			
24	**1**	Упражнения для освоения ведения баскетбольного мяча.			
25	**1**	Бросок мяча двумя руками от груди с места.			
26	**1**	Бросок мяча двумя руками от груди с места.			
27	**1**	Упражнения для освоения броска мяча двумя руками от груди с места.			
28	**1**	Упражнения для развития быстроты.			
29	**1**	Упражнения для			

		развития силы.			
30	**1**	Спортивные игры как средство активного отдыха.			
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)					
31	**1**	Физическое развитие человека.	✓ Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации ✓ Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. ✓ Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ✓ Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. ✓ Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации ✓ Кувырок вперед и назад. ✓ Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ✓ Стойка на лопатках перекатом назад. ✓ Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч ✓ Упражнения на равновесие. ✓ Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой. ✓ Висы и упоры ✓ Общеразвивающие упражнения в парах.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; Тренировка процессов возбуждения и торможения. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие
32	**1**	Правильная осанка и профилактика ее нарушения.			
33	**1**	Техника безопасности на уроках по гимнастике			
34	**1**	Гимнастика и акробатика как вид спорта, их становление и развитие.			
35	**1**	Кувырки вперёд ноги скрестно.			
36	**1**	Кувырок назад из упора присев в группировке.			
37	**1**	Кувырк назад из стойки на лопатках в полушпагат.			
38	**1**	Ритмичная гимнастика.			
39	**1**	Упражнения для развития гибкости.			
40	**1**	Упражнения для по-вышения подвижности позвоночного столба.			

41	**1**	Упражнения для повышения подвижности суставов.	✓ Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. ✓ Упражнения с обручем. ✓ Подготовка места занятий.	Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ритмичности, плавности движений, соразмерности движений). Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. .
42	**1**	Упражнения для развития координации движения. Тестирование			
43	**1**	Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.			
44	**1**	Упражнения для развития правильной осанки.			
45	**1**	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья.			
46	**1**	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			
47	**1**	Режим дня. Утренняя гимнастика.			
48	**1**	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. Физкультминутки. Закаливание организма.			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (18 часов)					
49	**1**	Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.	✓ Соблюдать правила техники безопасности. ✓ Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами. ✓ Теоретические сведения. ✓ Попеременный	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия;
50	**1**	Передвижение на лыжах. Попеременныйдвухша			

		жный ход.	двухшажный ход. ✓ Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами . ✓ Одновременный двухшажный ход. ✓ Уметь выполнять торможение и повороты ✓ Повороты переступанием. **Знать:** ✓ Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. ✓ Технику поворота переступанием при спуске. ✓ Основные способы подъема на лыжах ✓ Технику подъема на лыжах "лесенкой". ✓ Технику подъема способом "ёлочка" ✓ Технику подъёма "полуёлочкой" ✓ Основные требования безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. ТБ. ✓ Техника спуска с горы в основной стойке. ✓ Спуск с преодолением бугров и впадин. ✓ Технику торможения «плугом».	решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Повышение культуры и техники общения; Тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Коррекция и развитие зрительных восприятия. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память.
51	**1**	Техника попеременного двушажного хода.			
52	**1**	Повороты, стоя на лыжах. Поворот с переступанием.			
53	**1**	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.			
54	**1**	Техника поворота переступанием при спуске.			
55	**1**	Основные способы подъема на лыжах.			
56	**1**	Техника подъема на лыжах "лесенкой".			
57	**1**	Техника подъема способом "ёлочка"			
58	**1**	Техника подъёма "полуёлочкой"			
59	**1**	Основные требования безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. ТБ			
60	**1**	Техника спуска с горы в основной стойке.			
61	**1**	Техника спуска с горы в основной стойке.			
62	**1**	Техника спуска в высокой стойке			
63	**1**	Техника спуска в низкой стойке.			
64	**1**	Спуск с преодолением бугров и впадин.			
65	**1**	Техника торможения «плугом». Бег на			

		лыжах 2000 метров.			
66	**1**	Итоги лыжной подготовки. Зимние забавы			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра. Волейбол (16 часов)					
67	**1**	**Волейбол** как спортивная игра, его становление и развитие. Инструктаж по ТБ.	✓ Соблюдать правила техники безопасности. ✓ Совершенствование техники ходьбы, бега. **Знать и уметь:** ✓ Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. ✓ Стойка игрока. ✓ Передачу мяча сверху двумя руками на месте. ✓ Перемещение вперед. ✓ Передачу мяча над собой. ✓ Жонглирование. ✓ Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ✓ Передачу мяча. ✓ Передачу мяча над собой. ✓ Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». ✓ Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. ✓ Подачу мяча, прием мяча Игра по упрощенным правилам.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение	Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Коррекция и развитие зрительных восприятий; Развитие слухового восприятия; Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; Тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.
68	**1**	Физическая нагрузка и способы её дозирования.			
69	**1**	Основные показатели физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка.			
70	**1**	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокра-щений			
71	**1**	Основные приёмы игры в волейбол**.**			
72	**1**	Приёмы в волейболе. Тестирование			
73	**1**	Техника прямой нижней подачи.			
74	**1**	Упражнения для освоения прямой нижней подачи.			
75	**1**	Прямая нижняя			

		подача	✓ Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. ✓ Помощь в судействе. ✓ Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. ✓ Двусторонняя игра. ✓ Судейство.	и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе.
76	**1**	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			
77	**1**	Упражнения для освоения приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			
78	**1**	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.			
79	1	Упражнения для освоения приёма и передачи мяча сверху двумя руками.			
80	1	Подачи, приёмымяча.			
81	1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.			
82	1	Игра в волейбол.			
Легкая атлетика (8 часов)					
83	**1**	Бег на длинные дистанции	✓ Выполнение правил техники безопасности. ✓ Подачи команд. ✓ Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; Тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку,
84	1	Высокий старт при беге на длинные дистанции			
85	1	Бег на короткие дистанции 30, 60			

		метров.	✓ Прыжки и многоскоки. ✓ Бег с ускорением до 50 м ✓ Правила самоконтроля и гигиены. ✓ Бег 60 м. Подвижная игра. ✓ Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. ✓ Правила соревнований в прыжках. ✓ Измерение результатов. ✓ Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. ✓ Измерение результатов.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	взаимоконтроль и самоконтроль. Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Коррекция и развитие зрительных восприятий; Развитие слухового восприятия; Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
86	1	Низкий старт и техника его выполнения.			
87	1	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног.			
89	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
90	1	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.			
91	1	Техника метания малого мяча на дальность.			
Спортивные игр. Баскетбол (14)					
92	1	Баскетбол -древняя игра. Инструктаж по ТБ.	✓ Соблюдать правила техники безопасности. ✓ Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. ✓ Повороты без мяча и с мячом. ✓ Уметь выполнять различные варианты	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Формулируют собственное мнение и позиции;	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать
93	1	Основные приемы игры.			
94	1	Ловля и передача мяча от груди двумя руками.			
95	1	Техника выполнения ловли.			
96	1	Техника выполнения подачи.			

97	1	Ведение мяча.	передачи мяча СУ. ✓ Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. ✓ Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. ✓ Упражнения для рук и плечевого пояса. ✓ Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке. ✓ ОРУ с мячом. ✓ Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. ✓ Передача от груди. ✓ Уметь выполнять ведение мяча в движении. ✓ Ведение мяча в движении по прямой с изменением скорости, направления. ✓ Ловля и передача мяча в кругу. ✓ Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол. ✓ Комплекс на дыхание. Игра мини- баскетбол	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Коррекция и развитие зрительных восприятий; Развитие слухового восприятия; Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. .
98	1	Техника выполнения ведения мяча.			
99	1	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Тестирование			
100	1	Техника выполнения броска.			
101	1	Броски мяча в кольцо двумя руками в движении..			
102	1	Совершенствование ловли и передачи мяча. Тестирование			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс (102 часа)

№	Кол-во часов	Тема урока	Планируемый результат	Универсальные, учебные (познавательные) действия.	Коррекционные задачи
Легкая атлетика (11ч)					
1	**1**	История Олимпийских игр.Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	**Соблюдать правила ТБ.** **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.	Работать над пониманием нового правила или понятия. повышение культуры и техники

			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. ОРУ. Эстафеты.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и	общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); коррекция и развитие зрительных восприятий; развитие слухового восприятия; Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Работать над пониманием нового правила или понятия. повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе.
2	1	Высокий старт и стартовый разгон	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения.		
3	1	Низкий старт, стартовый разгон.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м., Выполнять специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м., «отжимание».		
4	**1**	Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорением от 40-60м.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м.Выполнять специальные беговые упражнения.		
5	**1**	Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.	**Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность Прыжок в длину с 7–9 шагов.		
6	**1**	Упражнения на выносливость.	**Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Прыжок в длину с 7–9 шагов.		
7	**1**	Длительный бег. Развитие силовой выносливости	**Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Выполнять специальные беговые упражнения. Знать терминологию метания.		
8	**1**	Метание мяча на дальность.	**Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность Развитие скоростно-силовых способностей.		
9	**1**	Техника метания мяча с разбега. Тестирование	**Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
10	**1**	Техника прыжка в	**Уметь** прыгать в высоту, метать		

		длину с места.	мяч в мишень и на дальность. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания»,	взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); коррекция и развитие зрительных восприятий; развитие слухового восприятия; Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
11	**1**	Техника прыжка в длину с разбега.	**Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.		
Спортивные игры. Баскетбол. (10)					
12	**1**	Баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Инструктаж по ТБ.	**Соблюдать правила ТБ.** **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Знать правила игры в баскетбол.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное	Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения.
13	**1**	Ведение мяча с изменением направления.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол		
14	**1**	Передача мяча одной рукой. Инструктаж по ТБ.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Правила игры в баскетбол.		
15	**1**	Техника передачи мяча при встречном движении	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол.		
16	**1**	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.		

				мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
17	**1**	Техника перехвата мяча во время передачи, ведения.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Знать терминологию баскетбола.		Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Развивать целенаправленность в работе.
18	**1**	Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.		Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения.
19	**1**	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Игра 2х2, 3х3.		Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).
20	**1**	Техника броска мяча одной рукой в движении.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.		
21	**1**	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Тестирование	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Игра 2х2, 3х3.		
Гимнастика (22ч)					
22	**1**	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	**Соблюдать правила ТБ.** **Знать:** Теория Строевой шаг. **Уметь:** Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; Тренировка процессов возбуждения и

			ОРУ с предметами.	соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	торможения.
23	**1**	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации **Знать** современные правила соревнований.		Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.
24	**1**	Прыжок с поворотом.	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость)
25	**1**	Техника лаза по лестнице разноименным способом.	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации Два кувырка вперед слитно. Упражнения на гимнастической скамейке.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Развивать целенаправленность в работе.
26	**1**	Акробатика.	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Учить обобщать, анализировать.
27	**1**	Стойка на руках и голове из упора присев.	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации Развитие координационных способностей и гибкости	Используют установленные правила в контроле способа решения.	Учить строить умозаключения.
28	**1**	Кувырок назад в полушпагат.	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации Упражнения на гимнастической скамейке.	Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);
29	**1**	Кувырок назад в полушпагат.	**Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Коррекция и развитие зрительных восприятий.
30	**1**	Кувырок с разбега.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы		Развитие слухового восприятия;
31	**1**	Равновесие на одной руке.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы	Принимают инструкцию	Развивать зрительную память.
					Формировать навыки самоконтроля.

32	**1**	Акробатическая комбинация из 4 элементов.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы Эстафеты.	педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Увеличивать объём внимания. Развитие координационных способностей и гибкости
33	**1**	Акробатическая комбинация из 4 элементов.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы Эстафеты.		
34	**1**	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы.		
35	**1**	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.		
36	**1**	Техника танцевальных шагов польки.	**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты.		
37	**1**	Упражнения на гимнастической скамейке.	**Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты.		
38	**1**	Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		
39	**1**	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	**Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		
40	**1**	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	**Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		
41	**1**	Техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.	Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
42	**1**	Вольные упражнения на базе ритмической	**Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		

		гимнастики			
43	**1**	Комплекс ритмической гимнастике.	**Уметь** выполнять опорный прыжок, лазать по канату. ОРУ с предметами.		
Лыжная подготовка (9)					
44	**1**	Техника безопасности по лыжному спорту. Одновременный одношажный ход	**Соблюдать правила ТБ.** **Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой Зарождение Олимпийского движения в России.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память.
45	**1**	Попеременный двухшажный ход. Тестирование	**Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой Зарождение Олимпийского движения в России.		
46	**1**	Торможение и поворот упором.	**Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной.		
47	**1**	Спуски.	**Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой		
48	**1**	Подъемы-спуски.	**Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой П/игры по выбору.		
49	**1**	Техника торможения плугом, боком соскальзыванием.	**Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой П/игры по выбору.		
50	**1**	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	**Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой		
51	**1**	Проход дистанции на лыжах на выносливость 2000/3000 м	**Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой		

52	**1**	Упражнения для развития физических качеств лыжника.	**Иметь** представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой	сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
Спортивные игры. 15 ч					
53	**1**	Основные правила игры волейбол. Инструктаж по ТБ.	**Соблюдать правила ТБ.** **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;	Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Работать над пониманием нового правила или понятия.
54	**1**	Подача мяча.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. Прием мяча снизу двумя руками в прах.		
55	**1**	Нижняя прямая боковая подача мяча. Инструктаж по ТБ.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам		
56	**1**	Техника выполнения подач.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
57	**1**	Верхняя прямая подача.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
58	**1**	Волейбол. Комбинации из разученных элементов в парах.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
59	**1**	Прием и подача мяча.	**Уметь** играть в волейбол по		

			упрощенным правилам, выполнять технические приемы Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	осуществляют итоговый контроль. Адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Повышение культуры и техники общения. тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике. Корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе.
60	**1**	Прием и подача мяча.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		
61	**1**	Тактические действия.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
62	**1**	Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Инструктаж по ТБ.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
63	**1**	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения		
64	**1**	Усложненные подачи мяча.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
65	**1**	Усложненные подачи мяча.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		

			Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
66	**1**	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
67	**1**	Упражнения для развития физических качеств волейболиста.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
Футбол (10 ч)					
68	**1**	Футбол. Инструктаж по ТБ.	**Соблюдать правила ТБ.** **Знать.** Технику удара по мячу серединой лба. Технику остановки мяча подошвой. Технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Технику остановки мяча грудью Технику отбора мяча подкатом. Уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении. Выполнять упражнения для	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Повышение культуры и техники общения. Тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать.
69	**1**	Техника удара по мячу серединой лба.			
70	**1**	Техника остановки мяча подошвой.			
71	**1**	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.			
72	**1**	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.			
73	**1**	Техника остановки мяча грудью			
74	**1**	Техника отбора мяча подкатом.			
75	**1**	Технико-тактические действия в защите и нападении.			

		Тестирование	развития физических качеств.	Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).
76	**1**	Упражнения для развития физических качеств.			
77	**1**	Игра в футбол по правилам.			
Кроссовая подготовка (11 ч)					
78	**1**	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	**Соблюдать правила ТБ.** **Знать** Техники: бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (16 мин) **Выполнять** специальные беговые упражнения. Уметь бегать в равномерном темпе (18 мин) **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут. Бег в гору **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут **Уметь** пробегать 1000м на результат Выполнять упражнения для развития физических качеств.		
79	**1**	Бег в равномерном темпе (16 мин)			
80	**1**	Специальные беговые упражнения			
81	**1**	Бег (18 мин)			
82	**1**	Бег в равномерном темпе (18 мин)			
83	**1**	Специальные беговые упражнения.			
84	**1**	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.			
85	**1**	Бег на **результат** (2000 м – м. и 1000 м – д.)			
86	**1**	Упражнения для			

		развития физических качеств.	Выполнять бег на короткие дистанции. Уметь самостоятельно организовывать и выполнять спортивные игры.		
87	**1**	Бег на короткие дистанции. Финиширование.			
88	**1**	Бег 1000метров. Развитие выносливости. Спортивные игры. Инструктаж по ТБ.			
Легкая атлетика (14 ч)					
89	**1**	Спринтерский бег, прыжок в высоту. ОРУ. Инструктаж по ТБ	**Соблюдать правила техники безопасности.** **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». **Уметь** прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м,	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);
90	**1**	Эстафеты. Старты из различных положений.			
91	**1**	Развитие скоростных способностей.			
92	**1**	Спринтерский бег, прыжок в высоту. Инструктаж по ТБ.			
93	**1**	Прыжок в высоту, метание малого мяча. ОРУ.			
94	**1**	Прыжок в высоту, метание малого мяча. ОРУ.			
95	**1**	Специальные беговые упражнения.			
96	**1**	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование			

97	**1**	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Инструктаж по ТБ.	прыжок в длину с места. **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения Челночный бег 3х10м, «отжимание». **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии. Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	коррекция и развитие зрительных восприятий; развитие слухового восприятия; Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. .
98-99	**2**	Метание малого мяча.			
100	**1**	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.			
101	**1**	Спортивные игры.			
102	**1**	Общие развивающие упражнения.			

Календарно-тематическое планирование

7 класс

Тематическое планирование курса "Физическая культура"7 класс					
№	**Кол-во часов**	**Тема урока**	**Планируемые результат**	**Универсальные учебные действия**	**Коррекционные задачи**
Легкая атлетика (12ч)					
1	1	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей.	**Соблюдать правила ТБ.** **Знать:** Историю и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами владение навыками Выполнения жизненно важных	Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения. Тренировка процессов возбуждения и торможения.
2	1	Высокий старт и стартовый разгон.			
3	1	Низкий старт, стартовый разгон.			
4	1	Бег с ускорением от 40-60м			
5	1	Бег на результат 30, 60,			

		100м	двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Выполнять: упражнения на выносливость; длительный бег.	необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	
6	1	Развитие скоростной выносливости. Кросс 7 мин			Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Коррекция и развитие зрительных восприятий. развитие слухового восприятия; Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
7	1	Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.			
8	1	Упражнения на выносливость			
9	1	Эстафетный бег. Тестирование			
10	1	Развитие скоростной выносливости.			
11	1	Длительный бег. Развитие силовой выносливости			
12	1	Кросс 2000/3000 метров.			
Спортивные игры. Футбол, баскетбол. (15 ч)					
13	1	Футбол. Технические действия ранее изученные. Работа по презентации.	**Соблюдать правила ТБ.** **Знать:** Технические действия ранее изученные в игре футбол. Технику удара по мячу серединой лба. Технику остановки катящегося	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной	Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля.
14	1	Техника удара по мячу серединой лба.			
15	1	Техника остановки мяча подошвой.			
16	1	Техника остановки катящегося мяча			

		внутренней стороной стопы.	мяча внутренней стороной стопы.	задачей и условиями её реализации.	Увеличивать объём внимания.
17	1	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Технику остановки мяча грудью.	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Работать над пониманием нового правила или понятия.
18	1	Техника остановки мяча грудью	Технику отбора мяча подкатом.	Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Повышение культуры и техники общения.
19	1	Техника остановки мяча грудью.	Выполнять технико-тактические действия в защите и нападении;	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Тренировка процессов возбуждения и торможения.
20	1	Техника отбора мяча подкатом.	Упражнения для развития специальных физических качеств.	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.
21	1	Техника отбора мяча подкатом. Тестирование	Играть в футбол по правилам.	Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии.	Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость)
22	1	Технико-тактические действия в защите и нападении.		Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Развивать целенаправленность в работе.
23	1	Технико-тактические действия в защите и нападении.		Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учить обобщать, анализировать.
24	1	Упражнения для развития специальных физических качеств.			Учить строить умозаключения.
25	1	Упражнения для развития специальных физических качеств.			Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);
26	1	Игра в футбол по правилам.			
27	1	Игра в футбол по правилам.			
Гимнастика (25 ч.)					
28	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.	Работать над пониманием нового правила или понятия.
29	1	Подтягивания в висе.	Уметь: Выполнять подтягивание в висе.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.
30	1	Подъем переворотом.			

				реальной жизни.	Развивать целенаправленность в работе.
31	1	Прыжок с поворотом.	Подъем переворотом.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения.
32	1	Техника лаза по лестнице разноименным способом.	Прыжок с поворотом.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).
33	1	Техника лаза по лестнице разноименным способом.	Знать: Технику лаза по лестнице разноименным способом.	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	
34	1	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове.	Выполнять акробатические упражнения.	Формулируют собственное мнение и позиции; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Коррекция и развитие зрительных восприятий.
35	1	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове	Совершать кувырки назад и вперед, с разбега.	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Развитие слухового восприятия.
36	1	Кувырок назад в полушпагат. Инструктаж по ТБ.	Знать: Технику соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке.	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивать зрительную память.
37	1	Кувырок назад в полушпагат.	Выполнять вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	Задают вопросы; ориентируются на позицию партнер в общении и взаимодействии.	Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
38	1	Кувырок с разбега		Проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
39	1	Кувырок с разбега.		Ориентируются на активное	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость)
40	1	Равновесие на одной руке. Тестирование			
41	1	Равновесие на одной руке			
42	1	Акробатическая комбинация из 4 элементов			
43	1	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке.			
44	1	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке.			.
45	1	Техника соскока из			

		упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке		общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
46	1	Развитие скоростно-силовых способностей			
47	1	Развитие скоростно-силовых способностей.			
48	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.			
49	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.			
50	1	Комплекс ритмической гимнастики.			
51	1	Комплекс ритмической гимнастики.			
52	1	Повторение изученного. ОРУ.			
Лыжная подготовка 11 часов					
53	1	Инструктаж по ТБ на уроке по лыжному спорту.	**Соблюдение правил технике безопасности.** **Знать и уметь:** Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Технику одновременного бесшажного хода. Подъемы - спуски. Торможение плугом. Технику перехода с одного лыжного хода на другой.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности
54	1	Одновременный безшажный ход			
55	1	Техника одновременного бесшажного хода.			
56	1	Попеременный двухшажный ход.			
57	1	Спуски			
58	1	Подъемы-спуски.			
59	1	Торможение плугом.			
60	1	Техника перехода с одного лыжного хода на другой			
61	1	Проход дистанции на лыжах на выносливость			

		2000/3000 м			
62-63	2	Упражнения для развития физических качеств лыжника.	Выполнять упражнения для развития физических качеств лыжника.	Формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	движений); коррекция и развитие зрительных восприятий. развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
Спортивные игры. Волейбол (15 ч)					
64	1	Подачи в волейболе. Инструктаж по ТБ.	**Соблюдение правил технике безопасности.**	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;	Учить обобщать, анализировать.
65	1	Приёмы мяча	Владеть приемами мяча в игре волейбол. Знать технику передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Учить строить умозаключения.
66	1	Защита.			Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).
67	1	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	Владеть техникой передачи мяча в прыжке; приёмом мяча двумя руками снизу; приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину;	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.	Коррекция и развитие зрительных восприятий.
68	1	Техника передачи мяча в прыжке.		Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	
69	1	Техника приёма мяча двумя руками снизу.		Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Развитие слухового восприятия.
70	1	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Технику прямого нападающего удара.		Развивать зрительную память.
71-72	2	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.		Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
73	1	Техника прямого нападающего удара. Тестирование	Знать технику индивидуального блокирования в прыжке с места.		Работать над пониманием нового правила или понятия.
74	1	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	Владеть индивидуальной в прыжке и групповой блокировками.	Используют установленные правила в контроле способа решения.	Повышение культуры и техники общения. Тренировка процессов возбуждения и торможения.
75	1	Техника группового блокирования.		Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;	Воспитывать самооценку,
76	1	Упражнения для развития			

		специальных физических качеств.	Освоить технико-тактические действия в нападении. Упражнения для развития быстроты, ловкости. **Соблюдать правила ТБ.** Уметь выполнять технические ранее изученные действия. Выполнять удар по мячу серединой лба. Уметь: выполнять остановку мяча подошвой; остановку катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановки мяча грудью; отбора мяча подкатом. Выполнять технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Играть а футбол по правилам.	Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений). Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения. Тренировка процессов возбуждения и торможения. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе.
77	1	Технико-тактические действия в нападении.			
78	1	Упражнения для развития быстроты, ловкости.			
Футбол (13 ч)					
79	1	Футбол. Технические действия ранее изученные. Инструктаж по ТБ.			
80	1	Техника удара по мячу серединой лба.			
81	1	Техника остановки мяча подошвой.			
82	1	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.			
83	1	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.			
84	1	Техника остановки мяча грудью			
85	1	Техника отбора мяча подкатом.			
86-87	2	Технико-тактические действия в защите и нападении.			
88-89	2	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.			
90-91	2	Игра в футбол по правилам.			
Лёгкая атлетика (11 ч)					
92	1	Бег по пересеченной местности, преодоление	Владение навыками выполнения жизненно важных	Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование

		препятствий. Инструктаж по ТБ. Тестирование	двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	факты и явления. Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений). Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения. Тренировка процессов возбуждения и торможения. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе.
93	1	Бег в равномерном темпе (16 мин)			
94	1	Специальные беговые упражнения			
95	1	Бег (18 мин)			
96	1	Бег в равномерном темпе (18 мин)			
97	1	Специальные беговые упражнения.			
98	1	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.			
99	1	Бег на **результат** (2000 м – м. и 1000 м – д.)			
100	1	Упражнения для развития физических качеств. Тестирование			
101	1	Бег на короткие дистанции. Финиширование.			
102	1	Повторение материала по легкой атлетике.			

Календарно-тематическое планирование
8 класс

Тематическое планирование курса "Физическая культура" 8 класс					
№	**Кол-во**	**Тема урока**	**Планируемые результат**	**Универсальные учебные действия**	**Коррекционные задачи**

	часов				
Знания о физической культуре 4ч					
1	1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ	✓ Соблюдение правил ТБ. ✓ Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения. ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) ✓ освоили технику удара по мячу внутренней стороной стопы. ✓ Технику удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. ✓ Остановку мяча подошвой стопы. ✓ Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. ✓ Остановка мяча подошвой стопы. ✓ Остановка мяча грудью. ✓ Выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Работать над пониманием нового правила или понятия. Повышение культуры и техники общения. Тренировка процессов возбуждения и торможения. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); Коррекция и развитие зрительных восприятий. Развитие слухового восприятия. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля.
2	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие			
3	1	Спортивная подготовка. Входной контроль.			
4	1	Коррекция осанки и телосложения			
Футбол (12ч)					
5	1	Футбол. Технические действия. Инструктаж по ТБ.			
6	1	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.			
7	1	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.			
8	1	Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.			
9	1	Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Тестирование			
10	1	Остановка мяча подошвой стопы			
11	1	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы			
12	1	Остановка мяча грудью			
13	1	Отбор мяча подкатом			
14	1	Технико-тактические действия в защите и нападении			

15	1	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов	✓ **Соблюдение правил ТБ.** **Знать и уметь:** ✓ технику поворотов с мячом на месте. ✓ Технику поворотов на месте без мяча и с мячом. ✓ Технику бега с изменением направления ✓ Технику передачи мяча одной рукой. ✓ Технику передачи мяча при встречном движении. ✓ Технику вырывания и выбивания мяча у соперника. ✓ Технику перехвата мяча во время передачи. ✓ Знают историю и развитию спорта и олимпийского движения. ✓ Выполняют жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) ✓ Умеют максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Увеличивать объём внимания. Коррекция и развитие зрительных восприятий.
16	1	Игра по правилам.			
Баскетбол (16 ч)					
17	1	Совершенствование приемов игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.			
18	1	Техника поворотов с мячом на месте.			
19	1	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.			
20	1	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.			
21	1	Техника бега с изменением направления. Тестирование			
22	1	Упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.			
23	1	Техника передачи мяча одной рукой.			
24	1	Техника передачи мяча при встречном движении.			
25-26	2	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.			
27	1	Техника перехвата мяча во время передачи.			
28-29	2	Техника перехвата мяча во время передачи			Работать над пониманием нового правила или понятия.

30	1	Техника перехвата мяча во время ведения.			повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); коррекция и развитие зрительных восприятий; развитие слухового восприятия; Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
31	1	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	✓ **Соблюдение правил ТБ.** ✓ Планировать занятия в системе спортивной подготовки. ✓ планировать тренировочные занятия. ✓ **Соблюдать правила ТБ.** ✓ Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. ✓ Уметь выполнять комплекс упражнений при избыточном весе ✓ **Соблюдать правила ТБ.** ✓ выполнять длинные кувырки с разбега. ✓ выполнять стойку на голове и руках толчком одной ногой. ✓ выполнять упражнения	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной	
32	1	Игра по правилам.			
Способы двигательной (физкультурной деятельности) 4ч					
33	1	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой			
34	1	Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки			
35	1	Планирование тренировочных занятий			
36	1	Самонаблюдение за состоянием организма.			
Физическое совершенствование (4 ч.)					
37	1	Виды двигательной деятельности			
38	1	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности			
39	1	Комплекс упражнений при избыточной массе тела			
40	1	Гимнастика для глаз.			
Гимнастика с основами акробатики (20 Ч.)					
41	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Тестирование			
42	1	Акробатические			

		комбинации.	самостоятельно для освоения стойки на руках и голове.	деятельности.	к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость)
43	1	Техника ранее изученных упражнений.	✓ Освоить технику и выполнять кувырка вперед из положения стоя, с разбега.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Развивать целенаправленность в работе.
44	1	Длинный кувырок с разбега.	✓ Выполнять кувырки назад в упор, стоя ноги врозь	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Учить обобщать, анализировать.
45-46	2	Стойка на голове и руках толчком одной ногой			Учить строить умозаключения.
47-48	2	Упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове			Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений); коррекция и развитие зрительных восприятий;
49	1	Освоение стойки на руках и голове.			Развитие слухового восприятия;
50-51	2	Техника стойки на голове и руках силой.			Развивать зрительную память.
52-53	2	Техника кувырка вперед из положения стоя			Формировать навыки самоконтроля.
54-55	2	Техника кувырка вперед с разбега			Увеличивать объём внимания.
56-57	2	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь			Коррекция и развитие зрительных восприятий.
58-59	2	Упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад.			
60	1	Повторение изученного. ОРУ.			
Лыжная подготовка (12 ч)			✓ **Соблюдать правила ТБ.**		
61	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Инструктаж по ТБ.			
62	1	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	✓ Усовершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой. **выполнять:**	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;	Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие
63	1	Одновременный	✓ одновременный	Соотносят изученные понятия с	

		бесшажный ход	бесшажный ход.	примерами из реальной жизни.	ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);
64	1	Передвижения с чередованием ходов	✓ передвижения с чередованием ходов	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	коррекция и развитие зрительных восприятий…;
65	1	Переходом с одного способа на другой	✓ переход с неоконченным отталкиванием	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	развитие слухового восприятия…;
66	1	Переход с неоконченным отталкиванием	✓ усовершенствовать технику спуска и подъема изученными способами	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
67	1	Перешагивание на лыжах небольших препятствий	✓ отработать повороты, торможения	Используют установленные правила в контроле способа решения.	Работать над пониманием нового правила или понятия.
68	1	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами		Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;	повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения;
69	1	Повороты, торможение		Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.
70	1	Спуск в основной, высокой и низкой стойках		Формируют собственное мнение и позицию.	Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость)
71	1	Торможение плугом; торможение упором		Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивать целенаправленность в работе.
72	1	Торможение боковым скольжением; поворот упором. Тестирование		Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	
Волейбол (12ч)			✓ **Соблюдают правила ТБ.**	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
73	1	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. ТБ.	**Знать и уметь выполнять:**	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.
74-75	2	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	✓ технику передачи мяча двумя руками перед	Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Развивать целенаправленность в работе.
76	1	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.	✓ Технику передачи мяча сверху двумя руками над собой.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	
77	1	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	✓ Технику передачи мяча сверху двумя руками назад.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Учить обобщать, анализировать.
78-79	2	Техника передачи мяча в прыжке.	✓ Технику передачи мяча в	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Учить строить умозаключения.

80-81	2	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	прыжке. ✓ Техника приёма мяча двумя руками снизу. ✓ Выполнять технико-тактичные действия в защите.	ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости,	развитие слухового восприятия.
82	1	Технико-тактические действия в защите.			Развивать зрительную память.
83	1	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.			Формировать навыки самоконтроля.
84	1	Игра в волейбол по правилам. Зачет			Увеличивать объём внимания.
Легкая атлетика (13ч)					
85	1	Бег с максимальной скоростью. Инструктаж по ТБ.	✓ **Соблюдают правила ТБ.** **Знать и уметь выполнять:** ✓ Бег с максимальной скоростью. ✓ Бег по пересечённой местности ✓ С финальным ускорением выполнять равномерный бег ✓ Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности ✓ Выполнять прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений ✓ Освоить и выполнять специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.		Работать над пониманием нового правила или понятия.
86	1	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).			Повышение культуры и техники общения.
87	1	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).			Тренировка процессов возбуждения и торможения.
88	1	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности			
89	1	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.			Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.
90	1	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений			Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость)
91	1	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры			Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать.
92	1	Специальные прыжковые упражнения			Учить строить умозаключения.

		с дополнительным отягощением.		исправлять ошибки самостоятельно.	
93	1	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.			
94	1	Комплексы упражнений с набивными мячами			
95	1	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации			
96	1	Бег на результат.			
97	1	Закрепление пройденного.			
Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (5 ч)					
98	1	Правила техники безопасности. Прикладно ориентированная физическая подготовка	✓ **Соблюдают правила ТБ.** ✓ выполнять прикладно-ориентировочные упражнения.	Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Развивать целенаправленность в работе.
99	1	Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений. Тестирование	✓ выполнять общеразвивающие упражнения.		
100	1	Упражнения, направленно ориентированные на развитие физических качеств.			
101	1	Физические упражнения общеразвивающей направленности			
102	1	Подведение итогов. Тестирование			

Календарно-тематическое планирование - 9класс

№	Кол-во часов	Тема	Планируемый результат	Универсальные учебные действия	Коррекционные задачи
Знания о физической культуре - 4 ч					
1	1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ.	✓ **Соблюдать правила ТБ.** ✓ Знания о физической культуры. ✓ раскрывать понятие здорового образа жизни, рационального питания. ✓ доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. ✓ раскрывать оздоровительные свойства русской бани, ее положительного влияния на восстановление и закаливания организма. ✓ характеризовать причины травм во время занятий физической культурой.	Владеют умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Работают по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Анализируют , сравнивают, классифицируют и обобщают факты и явления. Выявляют причины и следствия простых явлений. Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)	Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения
2	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур.			
3	1	Доврачебная помощь во время занятий физической культуры и спортом.			
Футбол 12 Ч.					
4	1	Правила ТБ. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.	✓ ТБ на уроках футбола. ✓ **Уметь и знать:** ✓ Экипировку футболиста. ✓ Терминология и основные правила игры. ✓ применять технические приемы игры футбол в условиях игровой деятельности. ✓ описывать технику удара по мячу серединой лба. ✓ анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.		
5	1	Техника удара по мячу серединой лба			
6	1	Освоения техники удара по мячу серединой лба.			
7	1	Техника остановки мяча подошвой.			
8	1	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.			
	1	Освоения техники остановки			

9		катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тестирование	✓ использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности. ✓ описывать технику остановки мяча разными способами. ✓ использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.		Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания.
10	1	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.			
11	1	Техника остановки мяча грудью.			
12	1	Техника отбора мяча подкатом.			
13	1	Технико-тактические действия в защите и нападении.			
14	1	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.			
15	1	Игра по правилам.			
Баскетбол (12 ч)				Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные	
16	1	Правила техники безопасности. Совершенствование техники игры в баскетбол	✓ Соблюдать правила ТБ. ✓ совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. ✓ находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. ✓ применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. ✓ описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.		Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и
17	1	Техника передачи мяча одной рукой снизу			
18	1	Техника передачи мяча.			
19	1	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.			
20	1	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.			
21	1	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.			
22	1	Техника броска мяча одной рукой в движении. Тестирование			

23	1	Техника броска мяча одной рукой в движении.	✓ характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.	правила в контроле способа решения. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости,
24	1	Техника штрафного броска.			
25	1	Технико-тактические действия в защите: техника накрывания; личная опека.			
26	1	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста			
27	1	Игра в баскетбол по правилам.			
Здоровье и здоровый образ жизни.- 3 часа					
28	1	Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения.	✓ характеризовать различные виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. ✓ выбирать и составлять маршруты пеших походов. ✓ выполнять правила передвижения по маршруту. ✓ соблюдать технику безопасности, правильно укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь. ✓ организовывать походный бивак, устанавливать палатки, разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки.		
29	1	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека			
30	1	Характеристика наиболее распространённых травм. Зачет			
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой - 4 ч.					
31	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	✓ характеризовать умственный, физический и смешанный виды	Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль

32	1	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. ✓ определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. ✓ составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание Владеют умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Работаают по плану, сверяют свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Анализируют, сравнивают, классифицируют и обобщают факты и явления. Выявляют причины и следствия простых явлений. Создают схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Самостоятельно организуют учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределяют роли, договариваются друг с другом и т.д.) Владеют умением осуществлять поиск информации по вопросам	Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность
33	1	Изменение функциональных резервов организма.			
34	1	Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения.			
Физическое совершенствование - 3			✓ составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя их индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. ✓ выполнять комплексы оздоровительной физической культуры.		
35	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
36	1	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью			
37	1	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.			
Гимнастика с основами акробатики 14 ч					
38	1	Правила техники безопасности.	✓ руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений, оценивать их технику, выполнять и исправлять технические ошибки. ✓ совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и упражнений в групповых формах		
39	1	Гимнастика с основами акробатики.			
40	1	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.			
41	1	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.			
42	1	Совершенствование техники			

		кувырка с разбега. Тестирование	организации учебной деятельности.	развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости,
43	1	Примерная зачётная акробатическая комбинация	✓ находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
44	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	✓ составлять индивидуальные комбинации.		
45	1	Длинный кувырок с разбега	✓ демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.		
46	1	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	✓ оценивать выполнение гимнастических комбинаций.		
47	1	Поводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове			
48	1	Техника стойки на голове и руках силой			
49	1	Техника кувырка вперед из положения стоя			
50	1	Техника кувырка вперед с разбега			
51	1	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь			
Лыжная подготовка -18 ч.					
52	1	Правила техники безопасности при лыжной подготовке.	✓ Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. Принимают инструкцию педагога и	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать,
53	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.			
54	1	Коньковый ход			
55	1	Коньковый ход			
56	1	Коньковый ход	✓ демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.		
57	1	Коньковый ход			
58	1	Попеременный 4 – х шажный ход			
59	1	Попеременный 4 – х шажный ход	✓ описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы		
60	1	Попеременный 4 – х шажный ход			
	1	Попеременный 4 – х шажный			

61		ход	их устранения. ✓ осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода. описывать: ✓ технику торможения; ✓ торможение боковым соскальзыванием; ✓ технику основных лыжных переходов	четко следуют ей; Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	анализировать. Учить строить умозаключения. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения.
62	1	Переход с хода на ход			
63	1	Переход с хода на ход			
64	1	Переход с хода на ход			
65	1	Переход с хода на ход			
66	1	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 5000м			
67	1	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 5000м			
68	1	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 5000м			
69	1	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 5000м			
Гимнастика -18ч.					
70	1	Висы и упоры. Строевые упражнения	✓ Соблюдать правила ТБ ✓ Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений, оценивать их технику, выполнять и исправлять технические ошибки. ✓ совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. ✓ находить ошибки в технике выполнения упражнений у	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения.	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить
71	1	Висы и упоры. Строевые упражнения			
72	1	Висы и упоры. Строевые упражнения. Тестирование			
73	1	Висы и упоры. Строевые упражнения			
74	1	Висы и упоры. Строевые упражнения			
75	1	Висы и упоры. Строевые упражнения			
76	1	Опорный прыжок. Строевые упражнения.			
77	1	Опорный прыжок. Строевые упражнения			
78	**1**	**Контрольная работа за 3**			

		четверть. Тест. Опорный прыжок. Строевые упражнения	своих одноклассников и предлагать способы их устранения. ✓ составлять индивидуальные комбинации. ✓ демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. ✓ оценивать выполнение гимнастических комбинаций.	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	умозаключения. Развивать зрительную память. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль повышение культуры и техники общения; Развивать целенаправленность в работе. Учить обобщать, анализировать. Учить строить умозаключения.
79	1	Опорный прыжок. Строевые упражнения			
80	1	Опорный прыжок. Строевые упражнения			
81	1	Опорный прыжок. Строевые упражнения			
82	1	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.			
83	1	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.			
84	1	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.			
85	1	Акробатические соединения			
86	1	Акробатические соединения			
87	1	Акробатические соединения			
Легкая атлетика- 9ч.					
88	1	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	✓ Соблюдать правила ТБ. ✓ Осваивают ехника прыжка в высоту с/р. ✓ совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. ✓ находить ошибки и предлагать способы их устранения. ✓ планировать тренировочные занятия по совершенствованию техники и спортивного результата.	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения. Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Формировать навыки самоконтроля. Увеличивать объём внимания. Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль
89	1	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта			
90	1	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта			
91	1	Прыжки в высоту с разбега Бег с низкого старта			
92	1	Бег с низкого старта. Метание мяча.			
93	1	Метание мяча. Бег с низкого старта			
94	1	Метание мяча. Бег с низкого старта			
95	1	Прыжки в длину с разбега			
96	1	Прыжки в длину с разбега.			

Футбол – 6 ч.					
97	1	Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по мячу подъемом, головой. Тестирование	✓ ТБ на уроках футбола. ✓ **Уметь и знать:** ✓ Экипировку футболиста. ✓ Терминология и основные правила игры. ✓ применять технические удары по мячу подъемом, головой. ✓ применять технику остановки спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. ✓ Тактические взаимодействия: «Стенка» ✓ Тактические взаимодействия: «Скрещивание» ✓ Тактические взаимодействия: «В одно касание» ✓ Тактические взаимодействия: «перехват» ✓ описывать технику удара по мячу серединой лба. ✓ анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. ✓ использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности. ✓ описывать технику остановки мяча разными способами. использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности	Самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; Осуществляют итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формируют собственное мнение и позицию. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; Тренировка процессов возбуждения и торможения; Воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость) Развивать целенаправленность в работе. Увеличивать объём внимания. Работать над пониманием нового правила или понятия; повышение культуры и техники общения; тренировка процессов возбуждения и торможения;
98	1	Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника. Удары по мячу подъемом, головой.			
99	**1**	Ведение мяча, финты с активным сопротивлением защитника.			
100	1	Остановка спускающегося мяча подъемом и внутренней частью стопы. Тактические взаимодействия: «Стенка», «Скрещивание»			
101	1	Тактические взаимодействия:, «В одно касание» , «перехват»			
102	1	Комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в футбол. Тестирование			
		Итого: 102 часа			