

Российская Федерация

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Карелия

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 23»

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
Протокол № 24
от «31» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

О.А. Федорова

2023 года

Рабочая программа по учебному предмету

Адаптивная физическая культура

(Для обучающихся с ОВЗ)

5-9(доп) классы

Срок реализации 6 лет

Составитель:

Гуляева Ольга Петровна

учитель физической культуры

г. Петрозаводск

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9(д) классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

5 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного

выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих учащихся.
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 5 класс

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

I. Знания о физической культуре.

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

II. Способы самостоятельной деятельности.

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

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

III. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

IV. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.

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

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

V. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

VI. Общефизическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).

Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

VII. Специальная физическая подготовка.

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

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1 четверть, 8 недель, 16 уроков.			
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы и бега. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
2	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Роль и значение физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека.	1	<input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика). <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу.
3	Бег в чередовании с ходьбой. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре и без упора). Познай себя. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1	<input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега.
4	Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1	<input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) деятельности.
5	Бег в различном темпе. Роль и значение занятий физической культурой. Измерение массы тела. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1	<input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

			<p>поставленных целей.</p> <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.
6	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Приемы измерения пульса.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.

7	Бег на скорость. Упражнения на развитие координации. Бег по дистанции 60 м.	1	<input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика). <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.
8	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Терминологический диктант.	1	<input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике метания. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые
9	Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Изучение техники метания гранаты с места. Знание специальных дыхательных упражнений.	1	
10	Метание мяча одной рукой на технику выполнения и на дальность.	1	
			<p>могут возникнуть при решении спортивной задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Аргументируют свое мнение.
11	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через препятствия. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
12	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки через препятствия. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие скоростных способностей в адаптированных спортивных играх, подвижных играх и эстафетах.	1	<input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную

13	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в глубину. Прыжков высота. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на формирование телосложения. Развитие выносливости в эстафетах и подвижных играх.	1	<p>деятельность с учётом требований её безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжков. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
14	Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	1		Прыжок в длину с места.	<i>Ограничить: весь класс</i>
15	Запрыгивания с последующим спрыгиванием. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
16	Резервный урок.	1			

2 четверть, 7 недель, 14 уроков.

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
---	---------------------------------	--------------	----------------------------	-----------------------	---

(1)	гимнастикой. Строевые упражнения. Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без. Страницы истории.		<p>выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 		<i>класс</i>
18 (2)	Строевые упражнения. Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Развитие гибкости и правильной осанки. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Познай себя.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют комплексы специальных упражнений. 		
19 (3)	Развитие координационных способностей. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Упражнения в статическом равновесии. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Выполняют физическую страховку и само страховку. <input type="checkbox"/> Выполняют строевые и общеразвивающие упражнения. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 		
20 (4)	Акробатические упражнения. ОРУ с предметами и без, в парах. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения. <input type="checkbox"/> Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и 		<i>Ограничить: весь класс</i>
21 (5)	Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>

22 (6)	Упражнения в равновесии на технику выполнения. Специальные упражнения для развития подвижности суставов(полушпагат, шпагат, складка).	1	<p>доброжелательности, взаимопомощи сопереживания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Аргументируют свое мнение. 	Упражнения в равновесии на технику выполнения.	<i>Ограничить: весь класс</i>
23 (7)	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. ОРУ. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка.) Терминологический диктант.	1		Терминологический диктант	<i>Ограничить: весь класс</i>
24 (8)	Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
25 (9)	Опорные прыжки на технику выполнения. ОРУ с предметами и без.	1		Опорные прыжки на технику выполнения.	<i>Ограничить: весь класс</i>
26 (10)	Висы: смешанные и простые. Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Познай себя.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
27 (11)	Вис, согнув ноги. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т.п.)	1		Вис, согнув ноги.	<i>Ограничить: весь класс</i>
28 (12)	Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Лазание по канату. Специальные упражнения для развития подвижности	1			

	суставов (полушпагат, шпагат).				
29 (13)	Захват каната. Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Упражнения на развитие подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).	1		Захват каната.	<i>Ограничить: весь класс</i>
30 (14)	Резервный урок.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
3 четверть, 11 недель, 22 урока					
Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры.					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
31 (1)	Инструктаж по ТБ. Пионербол. Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Учебная игра с соблюдением всех правил.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
32 (2)	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч.). Средние и длинные	1	<input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы. <input type="checkbox"/> Выполняют технические элементы		<i>Ограничить: весь класс</i>

	передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасыванием мяча из-забоковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.		игровых видов спорта и применяютих в игровой и соревновательной деятельности. <input type="checkbox"/> Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой исоревновательной деятельности.		
33 (3)	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие скоростныхспособностей в адаптированных спортивных играх. Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	<input type="checkbox"/> Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнятьпоручения. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственнотруда, находят возможности и способы их улучшения.		
34 (4)	Преодоление полосы препятствия с учетом времени.	1	<input type="checkbox"/> Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.	Преодоление полосы препятствия с учетом времени.	
35 (5)	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча послеотскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. Терминологический диктант.	1		Терминологический диктант.	
36 (6)	Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра	1			<i>Ограничить: весь класс</i>

	без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Развитие координации движений в голболе. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.					
37 (7)	Участие в одной из спортивных игр. Пионербол. Развитие скоростных способностей в пионерболе.	1		Учебная игра в пионербол.	<i>Ограничить: весь класс</i>	
38 (8)	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах в колонне по одному. Страницы истории.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Формируют навык быстрого передвижения на лыжах в эстафетах. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Прогнозируют последствия своих решений и действий. <input type="checkbox"/> Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы			
39 (9)	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Приемы измерения пульса.	1				
40 (10)	Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
41 (11)	Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Равномерное передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.	1				
42 (12)	Передвижение на лыжах в колонне по одному. Упражнения на развитие координации. Здоровье и здоровый образ жизни.	1				

43 (13)	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	<p>их исправления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	<i>Ограничить: весь класс</i>	
44 (14)	Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью.	1				
45 (15)	Передвижение на лыжах в колонне по одному. Прохождение дистанции до 500 м по памяти ранее освоенными способами.	1				<i>Ограничить: весь класс.</i>
46 (16)	Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции до 500 м по памяти ранее освоенными способами.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
47 (17)	Ходьба на лыжах по прямой. Прохождение дистанции до 500 м по памяти ранее освоенными способами.	1			Ходьба на лыжах по прямой.	<i>Ограничить: весь класс</i>
48 (18)	Равномерное передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.	1				
49 (19)	Повороты «переступанием» на месте. Упражнения в поворотах на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.	1				
50 (20)	Торможение на лыжах. Прохождение дистанции до 500 м по памяти ранее освоенными способами.	1			Торможение на лыжах.	
51	Резервный урок.	1				

(21)					
52 (22)	Резервный урок.	1			
4 четверть, 8 недель, 16 уроков.					
Легкая атлетика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
53 (1)	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Знание специальных дыхательных упражнений. Передвижение по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета).	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		<i>Ограничить: весь класс</i>
54 (2)	Бег в различном темпе. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, поскоки со взмахом рук.) Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1	<input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу.		
55 (3)	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола.	1	<input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжков.		
56 (4)	Прыжок в длину с разбега на технику выполнения и на результат.	1		Прыжок в длину с разбега	<i>Ограничить: весь класс</i>

	Специальные прыжковые упражнения.		<input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.	на технику выполнения и на результат.	
57 (5)	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием.	1	<input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.		<i>Ограничить: весь класс</i>
58 (6)	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1	<input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		<i>Ограничить: весь класс</i>
59 (7)	Упражнения на развитие координации. Бросание и ловля набивного мяча. Комплексы упражнений с набивными мячами. Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		
60 (8)	Изучение техники метания гранаты. Упражнения на формирование телосложения. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	<input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
61 (9)	Метание мяча с места, с разбега, с трех шагов. Упражнения на развитие координации. Терминологический диктант.	1	<input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу.	Терминологический диктант.	

62 (10)	Метание мяча в цель.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике метания. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 	Метание мяча в цель.	<i>Ограничить весь класс.</i>
63 (11)	Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на развитие гибкости и координации. Знание специальных дыхательных упражнений.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
64 (12)	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 		<i>Ограничить: весь класс</i>

	(движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Развитие силовых способностей. Прохождение полосы препятствий. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		<input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		
65 (13)	Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на звуковую и тактильные ощущения. Развитие скоростных способностей в адаптированных спортивных играх. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
66 (14)	Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью. Бег на скорость.	1		Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью	<i>Ограничить: весь класс</i>
67 (15)	Резервный урок.	1			
68 (16)	Резервный урок.	1			

6 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность следующих умений.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 6 класс

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

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы (в процессе урока). Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Историко-культурологический аспект. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта

Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

II. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика.

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. *Ходьба.* Различные виды ходьбы: на носках, перекатами с пятки на носок, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, приставными шагами, в полуприседе, в приседе, выпадами. Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба в рассыпную и построение в шеренгу, в колонну по одному и по

два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). *Бег.* Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, с выносом прямых ног. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Бег с ускорением. Бег на скорость до 60 м из положения высокого и низкого старта. *Метания.* Метание мяча через препятствия. Метание мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень. Техника метания мяча на дальность Метание гранаты с места и с шага. *Прыжки.* Имитация прыжка в длину с места. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с разбега в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление).

Гимнастика с элементами акробатики.

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Названия гимнастических снарядов. ОРУ без предметов и ОРУ с предметами: гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи. *Строевые упражнения.* Повороты на месте, кругом. Закрепление навыка построения в колонну по 1 и по 2. Построение в две шеренги. Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями: из одной шеренги в две; из колонны по одному (с предварительным расчётом на 1 и 2) построиться в разных местах по указанию учителя. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. *Равновесие.* Техника выполнения упражнения «Ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну: с поворотами кругом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге («Ласточка»); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, с опорой о гимнастическое бревно). *Опорный прыжок.* Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического коня. *Лазанье.* Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приёма. *Висы и упоры.* Смешанные

и простые висы: передвижение в смешанном вися вправо и влево по гимнастической стенке, вис стоя сзади, вис присев, вис лежа, простой вис на перекладине. Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади. *Акробатические упражнения.* Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги.

Лыжная подготовка.

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Специальные и подводящие упражнения лыжника: изучение на месте работы рук при попеременном и одновременном ходах, упражнения на месте на лыжах и без лыж. Скользящий

шаг. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника и имитация одновременного двухшажного хода. Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 200 м. Прохождение дистанции 30 м на результат. Повороты: «переступанием» на месте и в движении, «упором». Имитация подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом», «упором».

Адаптированные спортивные и подвижные игры.

Правила техники безопасности на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по баскетболу, гольболу, торболу. Подвижные игры на развитие мелкой моторики, ориентировки в пространстве, сохранных анализаторов, внимания, памяти, различных физических качеств, общей координации движений. Подвижные игры с парашютом. Эстафеты с преодолением препятствий. Беговые эстафеты. *Элементы баскетбола.* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. *Гольбол и торбол.* Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра.

2.5. Вариативная часть.

Распределены часы по разделу программы и включены упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Легкая атлетика. Гимнастика. Лыжная подготовка. Правила проведения и безопасность.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
Легкая атлетика. 8 недель, 16 часов.					

1	Повторный инструктаж по ТБ. Ходьба с согласованными движениями рук и ног.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее 		
---	---	---	---	--	--

	Различные виды ходьбы.		<p>достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют контрольно-практические работы. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Включаются в общение и 		
2	Ходьба с движением рук. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами. Бег с ускорением.	1			
3	Игровой урок. Названия и правила подвижных игр. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1			
4	Ходьба с различными движениями рук. Бег с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу.	1			
5	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег на скорость до 60 м.	1			Ограничить: весь класс
6	Игровой урок. Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.	1			Ограничить: весь класс
7	Ходьба в рассыпную, построение в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег по дистанции	1		Бег по дистанции 30 м на результат.	

	30 м на результат.		<p>взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 		
8	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения. Метание мяча в направлении звуковых сигналов. Метание мяча в цель на звуковой ориентир. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 	Терминологический диктант.	Ограничить: весь класс
9	Игровой урок. Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
10	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют контрольно-практическую работу. 		Ограничить: весь класс
11	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Пишут терминологический диктант. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, 	Метание мяча в цель.	

			<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняют метание мяча в цель. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Сравнивают полученные результаты исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 		
12	<p>Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения. Имитация прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		Ограничить: весь класс
13	<p>Игровой урок. Подвижные игры с элементами гольфа. Способы самоконтроля.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют контрольно-практическую работу. 		Ограничить: весь класс

14	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<ul style="list-style-type: none"> • Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Выполняют прыжок в длину с места. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. 		
15	Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Имитация отталкивания прыжка в высоту.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 	Прыжок в длину с места.	Ограничить: весь класс
16	Резервный урок	1			

2 четверть 7 недель, 14 урока.

Гимнастика

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
17 (1)	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Названия гимнастических снарядов. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 		
18 (2)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с ориентировкой на тактильные ощущения. Упражнение в равновесии «Ласточка» на технику выполнения. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		
19 (3)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с ориентировкой на тактильные ощущения. Упражнение в равновесии «Ласточка». Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Социально-психологические основы.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Выполняют комплексы специальных упражнений. ● Выполняют контрольно-практические работы. ● Выполняют физическую страховку и само страховку. ● Выполняют строевые и общеразвивающие упражнения. 		
20 (4)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну, ориентируясь на тактильные ощущения. Равновесие	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Организуют самостоятельную 		

	«Ласточка». Подвижные игры на развитии мелкой моторики.		деятельность с учётом требований её безопасности.		
21 (5)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну, ориентируясь на тактильные ощущения. Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие внимания.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания. 		Ограничить весь класс
22 (6)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне с ориентировкой на тактильные ощущения. Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Культурно- исторические основы.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Пишут терминологический диктант. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. 		
23 (7)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне и скамейке с ориентировкой на тактильные ощущения Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие внимания.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда, находят возможности и способы их улучшения. 	Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке.	
24 (8)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Аргументируют свое мнение. 	Терминологический диктант.	
25 (9)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев со следующим	1			Ограничить: весь класс

	соскоком. Подвижные игры с парашютом.				
26 (10)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Приёмы закаливания.	1			
27 (11)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.	1		Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком.	
28 (12)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис стоя сзади. Лазанье по канату в два приёма. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Социально-психологические основы.	1			
29 (13)	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя сзади. Упор на коленях на гимнастической скамейке и упор сзади. Лазанье по канату в два приёма. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1			
30 (14)	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя сзади. Лазанье по канату в три приёма. Подвижные игры с парашютом.	1		Вис стоя сзади.	Ограничить весь класс

3 четверть 11 недель, 22 уроков

Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры.

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
31 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. 		
32 (2)	Эстафеты с преодолением препятствий ина развитии физических качеств.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 		
33 (3)	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		
34 (4)	Беговые эстафеты. Подвижные игры иэстафеты на развитие быстроты икоординации движений.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Выполняют контрольно-практические работы. ● Выполняют технические элементы игровых видов спорта и применяютих в игровой и соревновательной деятельности. 		
35 (5)	Беговая эстафета с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика. Правила спортивных соревнований по баскетболу, голболу и торболу.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. ● Проявляют дисциплинированность, 	Беговая эстафета с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с	Ограничить: весь класс

			<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения. 	ориентировкой на звуковой сигнал.	
36 (6)	Пионербол. Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Пишут терминологический диктант. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. 	Терминологический диктант.	
Ю.ж 37 (7)	Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра в пионербол.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. 		
38 (8)	Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Тренировочная игра в пионербол.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Аргументируют свое мнение. 	Тренировочная игра в пионербол.	Ограничить: весь класс
39 (9)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с жесткими и автоматическими креплениями.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 		
40 (10)	Профилактика обморожений и травм. Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Скользящий шаг. Имитация подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».	1	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют контрольно-практические работы. 		
41	Основные правила соревнований. Подводящие и специальные упражнения	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют навык быстрого передвижения на лыжах 		

(11)	лыжника. Имитация подъёмов «ёлочкой» и «полуёлочкой».		попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами.		
42 (12)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» на месте. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. 		Ограничить: весь класс
43 (13)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы исправления. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. 		
44 (14)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» в движении. Поворот «упором». Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. 	Повороты «переступанием» в движении.	Ограничить: весь класс
45 (15)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами, ориентируясь на голос лидера.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Аргументируют свое мнение. 		
46 (16)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба на лыжах одновременным бесшажным ходом по прямой.	1			
47 (17)	Специальные упражнения лыжника. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			

48 (18)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом».	1		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Ограничить: весь класс.
49 (19)	Специальные упражнения лыжника. Торможение и поворот «упором». Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 30 м.	1			
50 (20)	Специальные упражнения лыжника. Имитация одновременного двухшажногохода. Торможение и поворот «упором».	1			
51 (21)	Специальные упражнения лыжника. Торможение «упором». Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	1		Торможение «упором».	
52 (22)	Резервный урок.	1			
4 четверть 8 недель, 1бурока					
Легкая атлетика					
53 (1)	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся 		

54 (2)	Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.	1	теоретические знания по теме урока. <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют контрольно-практическую работу. 		
55 (3)	Игровой урок. Подвижные игры с элементами голбола. Социально-психологические основы.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. 		Ограничить: весь класс
56 (4)	Специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой сигнал. Имитация прыжка способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега и с места на технику выполнения.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. 		Ограничить: весь класс
57 (5)	Игровой урок. Подвижные игры с элементами торбола. Культурно-исторические основы.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Выполняют прыжок в длину с разбега. 	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Ограничить: весь класс
58 (6)	Тренировка отдельных элементов прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	<ul style="list-style-type: none"> • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. 	Терминологический диктант.	Ограничить: весь класс
59 (7)	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность полета. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на 		
60	Игровой урок. Подвижные игры с элементами голбола. Приёмы закаливания.	1			

(8)			принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания.		
61 (9)	Метание мяча в направлении звуковых сигналов. Метание гранаты с места.	1	<ul style="list-style-type: none"> Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 		Ограничить: весь класс
62 (10)	Ходьба с различными движениями рук. Метание гранаты с места и с шага. Техника метания гранаты.	1		Техника метания гранаты.	Ограничить: весь класс
63 (11)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы самоконтроля.	1	<ul style="list-style-type: none"> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. 		
64 (12)	Ходьба с движением рук. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
65 (13)	Различные виды ходьбы. Бег с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость 60 м из положения низкого и высокого старта.	1	<ul style="list-style-type: none"> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. Выполняют контрольно-практические работы. 		
66 (14)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Социально-психологические основы.	1	<ul style="list-style-type: none"> Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. 		Ограничить: весь класс
67 (15)	Ходьба с различными движениями рук с помощью. Специальные беговые упражнения. Отработка движений рук при беге. Бег 60 м на результат.	1	<ul style="list-style-type: none"> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. 	Бег 60 м на результат.	Ограничить: весь класс

68 (16)	Резервный урок.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Аргументируют свое мнение. ● Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. ● Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 		
------------	------------------------	---	---	--	--

7 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность следующих умений. понимать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши)

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, голбол, торбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7 класс
Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

IX. Двигательные умения и навыки

2.1. Легкая атлетика.

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

препятствия. Прыжки в глубину. *Метание*. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега. Совершенствование техники толкания ядра.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Лыжная подготовка.

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м.

Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Адаптированные спортивные и подвижные игры.

Дальнейшее обучение технике движений, пройденных в 9 классе. Правила техники безопасности на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по пионерболу, волейболу, баскетболу, голболу, футболу и их назначение. *Пионербол*. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча.

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

мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

1 четверть 8 недель, 16 урока

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Текущий контроль	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Легкая атлетика					

1	<p>Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм.</p> <p>Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют специальные беговые упражнения. ● прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. ● осуществляют контроль результата и процесса 		Ограничить:
			<p>спортивной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		

	<p>Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег на месте и с продвижением вперед. Передвижение приставными шагами. Техника выполнения низкого старта.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● вспоминают основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. ● совершенствуют технику выполнения низкого старта. ● объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		Ограничить:
3	<p>Современное олимпийское движение. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют 		

	шириной 1,5-2 м.		<p>деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● совершенствуют спринтерский бег, технику низкого старта и стартовый разбег. ● анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. ● проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
4	Бег до 500 м, в сочетании с ходьбой. Свободный бег: мальчики (до 200 м); девочки (до 100м). Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с низкого старта.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 		Ограничить:

			<ul style="list-style-type: none"> • выполняют броски мяча после передачи при игре в голбол. • выполняют бег с низкого старта на результат. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
5	Ходьба приставными шагами и по прямой до 40- 50 м на звуковой сигнал. Бег в различном темпе, поворотами и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют бег по дистанции 60 м на результат. • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • соблюдают правила 		

			безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
6	Терминологический диктант. Бег с ускорением до 30 м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие координации со звуковым сигналом.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют метание мяча на технику выполнения сместа и с разбега. ● прогнозируют последствия своих решений и действий. ● осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 	Бег по дистанции 60 м на время с ориентировкой на звуковой сигнал или с лидером.	
7	Ходьба с различными положениями рук. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. 	Терминологический диктант.	

			<ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют метание гранаты одной и двумя руками. • прогнозируют последствия своих решений и действий. • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
8	Ходьба боком и по прямой до 40-50 м на звуковой сигнал. Бросание и ловля набивного мяча весом 1- 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют метание гранаты на дальность с разбега. • демонстрируют технику выполнения метания гранаты. • сравнивают полученные 		

			<p>результаты с исходной задачей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
9	Бег в сочетании с ходьбой в парах. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Метание малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • совершенствуют технику бега. • выполняют метание гранаты на дальность с разбега. • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
10	Ходьба с согласованным движением рук и ног. Метание малого мяча в вертикальную мишень, правой и левой рукой.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют 		

			<p>деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют метание гранаты на результат. ● объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
11	<p>Метание правой и левой рукой малого мяча на технику выполнения и дальность полета с места, с трех шагов. Игра на внимание.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют прыжки на месте, в движении. ● организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и организации места занятий. 	<p>Метание правой и левой рукой малого мяча на технику выполнения и дальность полета с места</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
12	Имитация толчка при выполнении прыжка в высоту, в длину в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Игра на развитие координации движений.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • изучают правила игра в торбол. • выполняют прыжок длинус места. • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		Ограничить:
13	Прыжок в длину с места с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с места через гимнастическую скамейку.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся 		

			<p>осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● совершенствуют прыжок в длину с места. ● прогнозируют последствия своих решений и действий. ● осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
14	<p>Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры на внимание.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● демонстрируют технику выполнения прыжка в длину с места. ● выполняют прыжок в длину с места на результат. ● сравнивают полученные 	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ориентировкой на звуковой сигнал.	Ограничить:

			<p>результаты с исходной задачей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
15	<p>Прыжок в длину с места на технику выполнения ина результат. Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры на координацию движений.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • выполняют прыжок в длину с разбега. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
16	Резервный урок.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. 		Ограничить:

			<ul style="list-style-type: none"> • играют в адаптированные спортивные игры. • выполняют технические элементы игровых видов спорта. • выполняют тактические действия игровых видов спорта. • планируют деятельность команды. • соблюдают правила техники безопасности вовремя адаптированных спортивных игр. 		
--	--	--	--	--	--

2 четверть 8 недель, 16 уроков.

Гимнастика

17	ТБ и правила поведения на занятиях. Строевые упражнения на месте, в движении; передвижениестроевым шагом. Перестроения в одну и две колонны с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют комплекс специальных упражнений для глаз. • планируют собственную деятельность. • осуществляют контроль 		
----	---	---	--	--	--

			<p>результата в процессе спортивной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
18	<p>Повороты на месте кругом. Перестроения в одну и две колонны. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке широкими шагами и с поворотом кругом с ориентировкой на тактильные ощущения.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют гимнастические упражнения на развитие силы мышц рук и равновесия. • прогнозируют последствия своих решений и действий. • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		

19	<p>Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами сориентировкой на тактильные ощущения. Подвижная игра на внимание.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи ● выполняют упражнения в равновесии. ● выполняют физическую страховку и само страховку. ● соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
20	<p>ОРУ на развитие гибкости и правильной осанки. Строевые упражнения. Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами с ориентировкой на тактильные ощущения. Подвижная игра на развитие гибкости.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют физическую 		Ограничить:

			<p>страховку и самостраховку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
21	<p>Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами с ориентировкой на тактильные ощущения.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют гимнастические упражнения на развитие координации движений. • выполняют упражнения на гимнастическом коне. • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 	<p>Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами.</p>	

22	<p>ОРУ на развитие гибкости. Стойка на коленях сопорой на руки на гимнастическом бревне. Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка) с ориентировкой на тактильные ощущения. Терминологический диктант.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. ● выполняют прыжки через гимнастического коня. ● объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 	Терминологический диктант.	Ограничить:
23	<p>ОРУ в парах. Захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке. Подвижная игра на развитие ловкости.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют опорные 		Ограничить:

			<p>прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют лазанье по канату. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
24	ОРУ на развитие координационных способностей. Стойка на коленях с опорой на руки на гимнастическом бревне. Захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют строевые упражнения. • выполняют лазанье по канату в три приема. • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		Ограничить:

25	<p>ОРУ на развитие силовых способностей. Стойка на коленях с опорой на руки на гимнастическом бревне. Качание на канате при захвате его ногами и руками. Подвижная игра на развитие координации.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют опорный прыжок через гимнастического козла. ● прогнозируют последствия своих решений и действий. ● осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 	<p>Стойка на коленях опорой на руки на гимнастическом бревне.</p>	Ограничить:
26	<p>ОРУ на развитие гибкости. Строевые упражнения на месте, в движении. Перемещение ног по канату вверх с перехватом рук. Лазание по канату произвольным способом. Подвижная игра на развитие ловкости.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют передвижение 		Ограничить:

			<p>по гимнастическому бревну..</p> <ul style="list-style-type: none"> • сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
27	ОРУ на развитие правильной осанки. Лазание по канату произвольным способом. Смешанные и простые висы. Подтягивания в висе, в висе лёжа. Игра на развитие гибкости.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • выполняют передвижение по гимнастическому бревну. • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических 	Лазание по канату произвольным способом.	Ограничить:

28	ОРУ в парах. Строевые упражнения на месте, в движении. Смешанные и простые висы. Размахивание в висе. Игра на внимание.	1	<p>упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют, спрыгивание и соскок вперед прогнувшись. ● выполняют гимнастические упражнения на спортивных снарядах на необходимом техничном уровне. ● осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		Ограничить:
29	ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. 		Ограничить:

			<ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • совершенствуют соскок с гимнастического бревна. • выполняют физическую страховку и само страховку. • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
30	Резервный урок				Ограничить:
3 четверть 11 недель, 22 урока Лыжная подготовка					
31	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Основные правила соревнований. Совершенствование самостоятельного прикрепления и снятия лыж различными видами креплений.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть 		

			<p>при решении спортивной задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • прогнозируют последствия своих решений и действий. • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
32	<p>Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход, ориентируясь на тактильные ощущения.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют технические элементы лыжного спорта: передвижения на лыжах. • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		

33	Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● совершенствуют стойки лыжника. ● выполняют технические элементы лыжного спорта: повороты, торможение. ● осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
34	Техника выполнения одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● совершенствуют стойки лыжника. ● находят ошибки при выполнении учебных 		

			заданий, отбирают способы их исправления. <ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
35	Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажныйход.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретическиезнания по теме урока. • прогнозируют последствия своих решений и действий. • совершенствуют лыжные ходы. • выполняют технические элементы лыжного спорта: торможение. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
36	Передвижение на лыжах произвольным способом с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильныеощущения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические 	Терминологический диктант.	

			<p>знания по теме урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. • сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
37	<p>Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения. Совершенствование бесшажного хода. Повороты «переступанием» на месте.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют технические элементы лыжного спорта. • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
38	<p>Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего),</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют 		

	до 500 м – мальчики и до 300 м – девочки.		<p>деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют технические элементы лыжного спорта: бесшажный ход. ● совершенствуют одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы. ● осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
39	<p>Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м – мальчики и до 300 м – девочки. Техника поворотов «переступанием» на месте и в движении.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. ● выполняют технические 	Техника поворотов «переступанием» на месте и в движении.	

			<p>элементы лыжного спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют одновременный бесшажный ход. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
40	<p>Правила техники безопасности на занятиях по адаптированным спортивным и подвижным играм. Броски и передача мяча в парах на звуковой сигнал.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • совершенствуют одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. • выполняют технические элементы лыжного спорта: переходы с хода на ход. • сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
41	<p>Броски и передача мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее 		

			<p>достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют ходьбу по учебной лыжне бесшажным ходом. ● вспоминают стойки лыжника. ● анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. ● соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
42	<p>Броски и передачи мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Учебная игра.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. 	<p>Броски и передачи мяча в парах на звуковой сигнал.</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> • выполняют технику басшажного хода. • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
43	Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • прогнозируют последствия своих решений и действий. • выполняют переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы. • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
44	Техника выполнения подачи мяча. Перемещение игроков по площадке с выполнением броска.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее 		

			<p>достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. ● прогнозируют последствия своих решений и действий. ● анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. ● соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
45	<p>Техника выполнения подачи мяча. Основные игровые элементы: стойка игрока, подача мяча, остановка мяча. Учебная игра в пионербол.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют технические элементы лыжного спорта: повороты. ● объясняют причины 		

			<p>успеха (неудач) в деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
46	<p>Техника выполнения подачи мяча. Выполнения основных игровых элементов: стойка игрока, подача мяча, остановка мяча. Судейство в игре «пионербол». Учебная игра в пионербол.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • совершенствуют стойки лыжника. • выполняют технические элементы лыжного спорта: повороты, торможение. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 	<p>Техника выполнения подачи мяча.</p>	
47	<p>Правила игры в пионербол. Подвижные игры, эстафеты на развитие различных физических качеств.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся 		

			<p>осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют ходьбу по учебной лыжне коньковым ходом. • Проходят дистанцию до 500 м. • Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
48	Работа на тренажёрах. Подвижные игры, эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют последствия своих решений и действий. • Проходят дистанцию на скорость ранее изученными ходами. • Осуществляют контроль результата в процессе 		
49	Подвижные игры, эстафеты на развитие сохранных анализаторов.				
50	Судейство в игре «пионербол». Учебная игра в пионербол.				

			<p>спортивной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
51	Резервный урок	1			
52	Резервный урок	1			
4 четверть 8 недель, 16 уроков					
Легкая атлетика					
53	<p>Техника безопасного поведения на уроках легкой атлетике и подвижным играм.</p> <p>Бег в сочетании с ходьбой в парах с ориентировкой на звуковой сигнал. КомплексОРУ на развитие гибкости.</p> <p>Прыжок в длину сместа.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед. • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. 		

			<ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
54	<p>Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба согласованным движением рук и ног. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры на развитие ловкости.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют прыжки на месте, в движении. • организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и организации места занятий. • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		Ограничить:
55	<p>Современное олимпийское движение. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с места. Игра на развитие скоростно-</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют 		

	СИЛОВЫХ качеств.		<p>деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока. ● изучают правила игра в торбол. ● выполняют прыжок длину с места. ● анализируют и объективно оценивают результаты собственнотруда, находят возможности и способы их улучшения. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
56	Ходьба приставными шагами и по прямой до 40-50 м. Прыжок в длину с места на дальность полета. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока. ● совершенствуют прыжок в длину с места. 		Ограничить:

			<ul style="list-style-type: none"> ● прогнозируют последствия своих решений и действий. ● осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
57	<p>Терминологический диктант. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● демонстрируют технику выполнения прыжка в длину с места. ● выполняют прыжок в длину с места на результат. ● сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● соблюдают правила безопасности при 	Терминологический диктант.	Ограничить:

			выполнении легкоатлетических упражнений.		
58	Различные виды ходьбы. Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Игра на развитие координации со звуковым сигналом.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● выполняют толкание мяча на технику выполнения с места и с разбега. ● прогнозируют последствия своих решений и действий. ● осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 	Прыжок в длину с места на результат.	
59	Ходьба с различными положениями рук. Метание малого мяча на технику выполнения. Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют 		

	двумя руками снизу, от груди, из-за головы.		<p>деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока. ● выполняют метание гранаты одной и двумя руками. ● прогнозируют последствия своих решений и действий. ● объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
60	Различные виды ходьбы. Метание гранаты с 3-хшагов. Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебнуюзадачу, выбираютвозможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока. ● выполняют метание гранаты на дальность с разбега. 		

			<ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику выполнения метания гранаты. • сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
61	Ходьба в разных направлениях. Метание гранаты с 3-х шагов. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность с места. Игрна внимание.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока. • совершенствуют техникубега. • выполняют метание гранаты на дальность с разбега. • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • соблюдают правила безопасности при выполнении 		

			легкоатлетических упражнений.		
62	<p>Метание гранаты с 3-х шагов.</p> <p>Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол).</p> <p>Игра на развитие функции равновесия.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока. ● выполняют метание гранаты на результат. ● объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 	Метание гранаты с 3-х шагов.	
63	<p>Бег на месте и с продвижением вперед. Бег с ускорением до 30 м. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие координации со звуковым сигналом.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока. ● выполняют бег с 		

			<p>низкого старта на результат.</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
64	<p>Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Легкий бег 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5-2 м.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют броски мяча после передачи при игре в голбол. • выполняют бег с низкого старта на результат. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при 		Ограничить:

			выполнении легкоатлетических упражнений.		
65	Бег до 500 м, в сочетании с ходьбой. Свободный бег: мальчики (до 200 м); девочки (до 100м). Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с низкого старта. Подвижные игры с элементами бега.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • выполняют бег с низкого старта на результат. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
66	Бег в различном темпе, с поворотами и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • актуализируют имеющиеся 	Бег по дистанции 60 м на время.	Ограничить:

			<p>теоретические знания по теме урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют бег с низкого старта на результат. • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		
67	Резервный урок.	1			
68	Резервный урок.	1			

8 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по

сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

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

«полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные.

Модуль «спортивные игры». Пионербол. Совершенствование выполнения основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний. Учебная игра с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Адаптированные спортивные игры элементами футбола. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
1 четверть, 8 недель, 16 уроков.					
Легкая атлетика					

1	Инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике. Повторение положения низкого старта. Специальные беговые упражнения с низкого старта на различных отрезках.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		Ограничить: весь класс
2	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники выполнения низкого старта.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 		Ограничить: весь класс
3	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника выполнения низкого старта.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. 	Техника выполнения низкого старта.	Ограничить: весь класс

4	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		Ограничить: весь класс
5	Различные виды ходьбы. Бег в различном темпе, с поворотами. Бег с низкого старта на результат 60 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Аргументируют свое мнение. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Выполняют контрольно-практическую работу. 	Бег с низкого старта на результат 60 м.	Ограничить: весь класс
6	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на технику выполнения и на дальность полета.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее 		
			<p>достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		

7	Специальные беговые упражнения. Метание мяча на технику выполнения с трех шагов. Терминологический диктант.	1	<input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант (13-15 слов).	
8	Бег в равномерном темпе. Метание гранаты на технику выполнения.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. 		
9	Бег в чередовании с ходьбой. Метание гранаты на технику выполнения и на дальность полета.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Аргументируют свое мнение. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		Ограничить: весь класс

10	Различные виды ходьбы. Бег в равномерном темпе. Метание гранаты на технику выполнения.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Аргументируют свое мнение. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Выполняют контрольно-практическую работу. 	Метание гранаты на технику выполнения	
11	Различные виды ходьбы. Бег с ускорением до 30 м. Прыжок в длину с места.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. 		Ограничить: весь класс
12	Специальные прыжковые упражнения. Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность, стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 		Ограничить: весь класс
			<ul style="list-style-type: none"> ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		

13	Различные виды ходьбы. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. 		Ограничить: весь класс
14	Медленный бег с заданиями на звуковой сигнал. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. 	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Ограничить: весь класс
15	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Адаптированные спортивные игры на развитие физических качеств.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют 		Ограничить: весь класс
			<p>деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		

16	Резервный урок	1			
2 четверть, 8 недель, 16 уроков.					
Гимнастика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (вт.ч. корректировка программы в течение учебного года)
17 (1)	Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Комплекс подводящих упражнений в гимнастической комбинации из ранее изученных элементов. Подвижные игры на координацию движений.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют строевые команды. ● Планируют собственную деятельность. ● Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
18 (2)	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют упражнение в равновесии. ● Прогнозируют последствия своих решений и действий. ● Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		

19 (3)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба, повороты и упражнения в равновесии на бревне. Подвижные игры на развитие внимания. Социально-психологические основы.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи ● Выполняют упражнения в равновесии. ● Выполняют физическую страховку и само страховку. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
20 (4)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения в равновесии на бревне. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. 	Упражнения в равновесии на бревне.	<i>Ограничить: весь класс</i>
			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Выполняют ходьбу, повороты и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. <input type="checkbox"/> Выполняют физическую страховку и само страховку. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		

21 (5)	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Вис стоя на согнутых руках - вис стоя - вис стоя на согнутых руках. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
22 (6)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис ноги врозь. Лазанье по наклонной скамейке. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
			<ul style="list-style-type: none"> ● Выполняют строевые упражнения. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		

23 (7)	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Вис - вис ноги врозь – вис. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ● Пишут терминологический диктант. 	Терминологический диктант (13-15 слов).	<i>Ограничить: весь класс</i>
24 (8)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Повторение ранее изученных смешанных и простых висов. Вис – вис ноги врозь – вис. Подвижные игры на развитие внимания.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ● Выполняют контрольно-практическую работу. 	Вис – вис ноги врозь – вис.	<i>Ограничить: весь класс</i>

5 (9)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах. Прыжок через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения. Подвижные игры на развитие мелкой моторики.	1	<input type="checkbox"/> Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Выполняют опорные прыжки. <input type="checkbox"/> Прогнозируют последствия своих решений и действий. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
26 (10)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют опорные прыжки. ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
27 (11)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Лазанье по канату ранее изученными способами. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. 	Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	<i>Ограничить: весь класс</i>

			<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Выполняют контрольно-практическую работу. 		
28 (12)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Различные виды упоров. Подвижные игры на развитие равновесия. Социально-психологические основы.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
29 (13)	Строевые упражнения. Различные виды упоров на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие координации движений.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. 		

			<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
30 (14)	<p>Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упор стоя на колене, другую ногу назад на гимнастической скамейке.</p> <p>Комбинации на спортивных снарядах. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие памяти.</p>	1	<input type="checkbox"/> Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Выполняют физическую страховку и само страховку. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Упор стоя на колене, другую ногу назад на гимнастической скамейке.	<i>Ограничить: весь класс</i>
31 (15)	<p>Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах на развитие координации движений. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Выполняют физическую страховку и само страховку. 		<i>Ограничить: весь класс</i>

			<ul style="list-style-type: none"> • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 		
32 (16)	Резервный урок.	1			
3 четверть, 11 недель, 22 урока					
Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры.					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
33 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Ведение баскетбольного мяча.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 		
34 (2)	Правила спортивных соревнований по баскетболу, футболу. Ведение баскетбольного мяча с изменением	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. 		<i>Ограничить: весь класс</i>

	направления и обводка препятствий. Держание игрока с мячом.		<ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. ● Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. ● Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 		
35 (3)	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и обводка препятствий. Штрафной бросок.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют контрольно-практическую работу. ● Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы исправления. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и обводка препятствий.	
36 (4)	Удар по катящемуся футбольному мячу внешней частью подъёма и носком. Ведение футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. 		

			<ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. ● Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 		
37 (5)	Пионербол. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. ● Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
38 (6)	Пионербол. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Учебная игра в пионербол.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют технические элементы игровых видов спорта. ● Выполняют тактические действия игровых видов спорта: 		

			<p>индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 		
39 (7)	Совершенствование техники подачи мяча: приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в пионербол.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют контрольно-практическую работу. • Совершенствуют стойку игрока, перемещения в стойке. • Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи. • Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 	Учебная игра в пионербол.	<i>Ограничить: весь класс</i>
40 (8)	Футбол. Удар по катящемуся футбольному мячу внешней частью подъёма и носком.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 		

41 (9)	Футбол. Удар по катящемуся футбольному мячу внутренней частью подъёма и носком.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания. ● Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. 		
42 (10)	Футбол. Ведение футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Пишут терминологический диктант. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой соревновательной деятельности. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения. 	Терминологический диктант (13-15 слов).	

43 (11)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. Специальные упражнения лыжника. Основы техники лыжных ходов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. ● Прогнозируют последствия своих решений и действий. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. ● Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
44 (12)	Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Терминология лыжных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Торможение «шлугом».	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют технические элементы лыжного спорта: торможение. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		

45 (13)	<p>Специальные упражнения лыжника. Совершенствование стоек лыжника. Торможение «плугом».</p> <p>Совершенствование попеременного двухшажного хода.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Выполняют контрольно-практическую работу. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Совершенствуют попеременный двухшажный ход. ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 	Торможение «плугом».	
46 (14)	<p>Специальные упражнения лыжника. Совершенствование одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют технические элементы лыжного спорта: различные ходы. ● Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы исправления. ● Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
47 (15)	<p>Специальные упражнения лыжника. Повороты на месте переступанием с опорой без опоры на палки. Техника выполнения конькового хода.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 		<i>Ограничить: весь класс.</i>

			<input type="checkbox"/> Прогнозируют последствия своих решений и действий. <input type="checkbox"/> Выполняют технические элементы лыжного спорта. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.		
48 (16)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыжне с переходами. Прохождение дистанции на скорость ранее изученными ходами.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
49 (17)	Специальные упражнения лыжника. Техника выполнения конькового хода. Прохождение дистанции на скорость ранее изученными ходами.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Выполняют контрольно-практическую работу. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют технические элементы лыжного спорта: имитация подъемов. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 	Прохождение дистанции 200 м на скорость ранее изученными ходами.	<i>Ограничить: весь класс</i>
50 (18)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыжне коньковым ходом.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее 		

			<p>достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Выполняют технические элементы лыжного спорта. ● Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. ● Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
51 (19)	Специальные упражнения лыжника. Формирование навыка быстрого передвижения на лыжах в эстафетах.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. ● Выполняют технические элементы лыжного спорта: передвижение на лыжах. ● Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
52 (20)	Специальные упражнения лыжника. Эстафеты для совершенствования способов передвижения на лыжах.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 		

			<ul style="list-style-type: none"> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. 		
53 (21)	Резервный урок.				
54 (22)	Резервный урок.				
4 четверть, 7 недель, 14 уроков.					
Легкая атлетика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
55 (1)	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	<ul style="list-style-type: none"> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
56 (2)	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	<ul style="list-style-type: none"> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. 		<i>Ограничить: весь класс</i>

			<ul style="list-style-type: none"> ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 		
57 (3)	Специальные беговые упражнения на различных отрезках. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	<input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.		<i>Ограничить: весь класс</i>
58 (4)	Равномерный бег с невысокой скоростью. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	<input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<i>Ограничить: весь класс</i>
59 (5)	Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в горизонтальные цели. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Аргументируют свое мнение. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
			<ul style="list-style-type: none"> ● Соблюдают правила техники безопасности при метании мяча. 		

60 (6)	Бег различного темпа до 3 минут. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		
61 (7)	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. 	Терминологический диктант (13-15 слов).	
62 (8)	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
			<ul style="list-style-type: none"> ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. 		

63 (9)	Ходьба с изменением темпа и длины шага, с переходом на бег. Метание гранаты с места. Метание мяча с разбега в три-шесть шагов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Аргументируют свое мнение. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. ● Выполняют контрольно-практическую работу. 	Метание мяча с разбега в три-шесть шагов.	
64 (10)	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого и высокого стартов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. ● Аргументируют свое мнение. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		<i>Ограничить весь класс.</i>
65 (11)	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м с высокого старта.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. ● Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. ● Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ● Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. 	Бег на скорость с высокого старта 60 м.	<i>Ограничить: весь класс</i>
			<ul style="list-style-type: none"> ● Выполняют контрольно-практическую работу. 		

66 (12)	Специальные беговые упражнения на месте и на различных. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
67 (13)	Резервный урок.	1	<input type="checkbox"/>		<i>Ограничить: весь класс</i>
68 (14)	Резервный урок.	1	<input type="checkbox"/>		<i>Ограничить: весь класс</i>

9 класс

**П
Л**

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность следующих умений.

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 9 класс

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

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы (в процессе урока). Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока). Водные процедуры. Правила и дозировки. Релаксация (общие представления).

II. Двигательные

умения

и

навыки

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Подготовка места занятий. *Ходьба*. Различные виды ходьбы: на носках, перекатами с пятки на носок, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, приставными шагами в полуприседе, в приседе, выпадами. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. *Бег*. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, многоскоки, с выносом прямых ног вперед, семенящий бег, скрестными шагами. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Стартовый разбег до 60 м. Совершенствование спринтерского бега на месте и в движении. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег с ускорением на 30 м. Бег различного темпа до 3 минут. Бег в равномерном темпе. Совершенствование беговых упражнений. *Метания*. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча на технику и на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты с места. *Прыжки*. Прыжки на месте, в движении, в парах 3x10 м. Прыжок в длину с места на результат. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Гимнастика

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Подготовка места занятий. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами: гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи. Различные виды ходьбы и поворотов по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. *Строевые упражнения*. Построения, строевые приемы на месте, размыкание и смыкание, переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении, обратное перестроение. *Равновесие*. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. *Висы*. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. *Лазанье*. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. *Опорный прыжок*. Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла, коня. Совершенствование прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги. *Седы*: сед, сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках, сед углом, сед углом ноги врозь. *Акробатические упражнения*. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

Лыжная подготовка

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. Терминология лыжных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Основы техники лыжных ходов. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного двухшажного, одновременного одношажного ходов. Техника выполнения конькового ходов. Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных дов на одновременные. Ходьба по учебной лыжне с переходами с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 500 м.

Адаптированные спортивные и подвижные игры.

Правила техники безопасности на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по пионерболу, баскетболу, футболу, голболу, торболу, их назначение. Дальнейшее обучение технике движений, пройденных в 8 классе. Подвижные игры на развитие мелкой моторики, ориентировки в пространстве, сохранных анализаторов, памяти, внимания, различных физических качеств, общей координации движений. *Пионербол*. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. *Элементы баскетбола*. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от

головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча. *Элементы футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. *Голбол и торбол.* Основные различия голбола и торбола. Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Броски, передачи и ловля мяча в парах. Учебная игра.

Вариативная часть.

Распределены часы по разделу программы и включены упражнения на совершенствования формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Адаптированные спортивные подвижные игры голбол, торбол. Гимнастика. Лыжная подготовка. Правила проведения и безопасность.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
1 четверть, 8 недель, 16 уроков.					
Легкая атлетика					
1	Повторный инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Совершенствование техники выполнения низкого старта.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		
2	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники выполнения низкого старта.	1	<input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу.		

3	Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Совершенствование спринтерского бега на месте и в движении. Совершенствование техники низкого старта и стартовый разбег до 60 м.	1	<input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.		<i>Ограничить: весь класс</i>
4	Различные виды ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег с ускорением на 30 м. Техника выполнения низкого старта.	1	<input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	Техника выполнения низкого старта.	<i>Ограничить: весь класс</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • Аргументируют свое мнение. 		
5	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Метание мяча на дальность.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		
6	Различные виды ходьбы. Бег различного темпа до 3 минут. Метание мяча на технику с места и с разбега в 3-6 шагов.	1	<input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант.		

7	Различные виды ходьбы. Совершенствование беговых упражнений. Метание мяча на технику с места и с разбегав 3-6 шагов. Терминологический диктант.	1	<input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Терминологический диктант (17-20 слов).	<i>Ограничить: весь класс</i>
8	Бег в равномерном темпе. Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов. Техника выполнения метания гранаты.	1			
9	Совершенствование спринтерского бега на месте и в движении. Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
10	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты.	1		Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов.	
			<input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		
11	Специальные беговые упражнения. Прыжки на месте, в движении, в парах 3х10м. Прыжок в длину с места на результат.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.		<i>Ограничить: весь класс</i>
12	Бег различного темпа до 3 минут. Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
13	Различные виды ходьбы. Ходьба и бег сменой темпа до 3 минут. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.		<i>Ограничить: весь класс</i>
14	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «ножницы».	1		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Ограничить: весь класс</i>

15	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Адаптированные спортивные игры на развитие физических качеств.	1	<input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.		<i>Ограничить: весь класс</i>
16	Резервный урок.	1	<input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и		
			способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		

2 четверть, 8 недель, 16 уроков.

Гимнастика

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
17 (1)	Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Комплекс подводящих упражнений в гимнастической комбинации из ранее изученных элементов. Подвижные игры на внимание.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		<i>Ограничить: весь класс</i>

18 (2)	Подготовка места занятий. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц рук. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	<input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют комплексы специальных упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Выполняют физическую страховку и самостраховку. <input type="checkbox"/> Выполняют строевые и общеразвивающие упражнения.		
19 (3)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба, повороты и упражнения в равновесии на бревне. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Социально-психологические основы.	1			
20 (4)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения в равновесии на бревне. Вис стоя, вис стоя сзади. Подвижные игры на	1		Упражнения в равновесии на бревне.	<i>Ограничить: весь класс</i>
	развитие внимания.				
21 (5)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц рук. Вис стоя на согнутых руках, вис стоя согнувшись. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие внимания.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
22 (6)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по наклонной скамейке. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
23 (7)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц рук. Вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 	Терминологический диктант (17-20 слов).	<i>Ограничить: весь класс</i>
24 (8)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Повторение ранее изученных смешанных и простых висов. Вис согнув ноги. Комплекс подводящих упражнений для опорного прыжка. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. • Объясняют причины успеха (неудач) в 	Вис согнув ноги.	<i>Ограничить: весь класс</i>

25 (9)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.	1	<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Аргументируют свое мнение. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
26 (10)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
	Подвижные игры на развитие памяти.				
27 (11)	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Лазанье по канату ранее изученными способами. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1		Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	<i>Ограничить: весь класс</i>
28 (12)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазанье по канату ранее изученными способами. Различные виды седов. Подвижные игры на развитие внимания. Социально-психологические основы.	1			
29 (13)	Строевые упражнения. ОРУ. Различные виды седов на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
30 (14)	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Сед углом ноги врозь на гимнастической скамейке. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие памяти.	1		Сед углом ноги врозь на гимнастической скамейке.	<i>Ограничить: весь класс</i>
31 (15)	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах на развитие координации движений. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>

32 (16)	Резервный урок.	1			
3 четверть, 10 недель, 20 уроков					
Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры.					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
33 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по пионерболу, голболу. Ведение баскетбольного мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.		
34 (2)	Правила спортивных соревнований по баскетболу, футболу. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок двумя руками от груди одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча.	1	<input type="checkbox"/> Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы.		<i>Ограничить: весь класс</i>
35 (3)	Штрафной бросок двумя руками от головы. Удар по катящемуся футбольному мячу внешней частью подъёма и носком. Ведение футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1	<input type="checkbox"/> Выполняют технические элементы игровых видов спорта и применяют их в игровой и соревновательной деятельности. <input type="checkbox"/> Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.	Штрафной бросок двумя руками от головы.	
36 (4)	Голбол и торбол. Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Броски, передачи и ловля мяча в парах. Учебная игра в голбол.	1	<input type="checkbox"/> Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность,		
37 (5)	Пионербол. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки.	1			

38 (6)	Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в пионербол.	1	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		<i>Ограничить: весь класс</i>
39 (7)	Совершенствование техники подачи мяча: приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в пионербол.	1	<input type="checkbox"/> Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.	Учебная игра в пионербол.	<i>Ограничить: весь класс</i>
40 (8)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. Специальные упражнения лыжника. Основы техники лыжных ходов.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план.		
41 (9)	Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Терминология лыжных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Специальные упражнения лыжника. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж.	1	<input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант.		
42 (10)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Совершенствование попеременного двухшажного хода. Терминологический диктант.	1	<input type="checkbox"/> Формируют навык быстрого передвижения на лыжах в эстафетах. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Прогнозируют последствия своих	Терминологический диктант (17-20 слов).	<i>Ограничить: весь класс</i>
43	Специальные упражнения лыжника.	1		Торможение	

(11)	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Торможение «плугом».		<p>решений и действий.</p> <input type="checkbox"/> Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способов исправления.	«ПЛУГОМ».			
44 (12)	Специальные упражнения лыжника. Имитация подъёмов «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	1			<input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности.		
45 (13)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Повторение ранее изученных способов торможения.	1			<input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	<i>Ограничить: весь класс</i>	
46 (14)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки.	1			<input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		
47 (15)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыже одновременным одношажным ходом. Техника выполнения конькового хода.	1				<i>Ограничить: весь класс.</i>	
48 (16)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыже с переходами с попеременных ходов на одновременные, с одновременных ходов на попеременные. Техника выполнения конькового хода. Прохождение дистанции на скорость ранее изученными ходами до 500 м.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>	
49 (17)	Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыже коньковым ходом.	1				Прохождение дистанции 200 м	<i>Ограничить: весь класс</i>

	Прохождение дистанции 200 м на скорость ранее изученными ходами.			на скорость ранее изученными ходами.	
50 (18)	Специальные упражнения лыжника. Формирование навыка быстрого передвижения на лыжах в эстафетах. Эстафеты для совершенствования способов передвижения на лыжах.	1			
51 (19)	Резервный урок.	1			
52 (20)	Резервный урок.	1			

4 четверть, 8 недель, 16 уроков.

Легкая атлетика

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
53 (1)	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места и с разбега различными способами.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. ● Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
54 (2)	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника прыжка ввысоту способом «перешагивание».	1			
55 (3)	Специальные беговые упражнения на месте на различных отрезках до 30 м. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
56 (4)	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
			<input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-		

57 (5)	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	<p>практическую работу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<i>Ограничить: весь класс</i>
58 (6)	Бег различного темпа до 3 минут. Прыжок в длину с места на результат. Совершенствование техники метания гранаты.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
59 (7)	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание гранаты с места. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 	Терминологический диктант (17-20 слов).	
60 (8)	Ходьба с изменением темпа и длины шага, с переходом на бег. Метание мяча в вертикальную цель. Метание гранаты с места.	1			
61 (9)	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках. Метание гранаты с места.	1			Метание гранаты с места.
			<input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из		

62 (10)	Спринтерский бег по дистанции. Бег с низкого старта по сигналу. Метание мяча игранаты на дальность.	1	<p>базовых видов спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 		<i>Ограничить весь класс.</i>
63 (11)	Бег в равномерном темпе. Совершенствование спринтерского бега. Бег с низкого старта по сигналу.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
64 (12)	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60м.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
65 (13)	Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Бег с низкого старта 60 м.	1			Бег с низкого старта 60 м.

66 (14)	Различные виды ходьбы. Совершенствование бега с низкого и высокого старта. Бег с ускорением на 30 м.	1	<input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		<i>Ограничить: весь класс</i>
67 (15)	Резервный урок.	1			
68 (16)	Резервный урок.	1			

9 а доп

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметные результаты освоения учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» должны отражать сформированность следующих умений:

- понимать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, голбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Лыжная подготовка.

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

Адаптированные спортивные и подвижные игры.

Дальнейшее обучение технике движений, пройденных в 9 классе. Правила техники безопасности на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по пионерболу, волейболу, баскетболу, голболу, футболу и их назначение. *Пионербол*. Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол*. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола*. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола*. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола*. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)
1 четверть, 8 недель, 16 уроков.					
Легкая атлетика					
1	Повторный инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике. Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта. Роль и значение занятий физической культурой.	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при 		

2	Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники выполнения низкого старта и спринтерского бега.	1	<p>выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика). <input type="checkbox"/> Объясняют понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы. 		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники выполнения низкого старта и спринтерского бега.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Тренируются в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей 		<i>Ограничить: весь класс</i>
4	Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники выполнения спринтерского бега. Техника эстафетного бега. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
5	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения спринтерского бега. Техника эстафетного бега.	1		Техника выполнения спринтерского бега.	

			<input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		
6	Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча и гранаты с места, с шага. История возникновения и развития физической культуры.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план.		
7	Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча и гранаты с шага, с трех шагов. История возникновения и развития физической культуры.	1	<input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.		<i>Ограничить: весь класс</i>
8	Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность Терминологический диктант.	1	<input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика). <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу.	Терминологический диктант (17-20 слов).	
9	Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча в цель. Метание мяча и гранаты с трех шагов. Совершенствование техники толкания ядра.	1	<input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.		<i>Ограничить: весь класс</i>
10	Различные виды ходьбы и бега Метание гранаты на дальность с трех шагов. Совершенствование техники толкания ядра.	1		Метание гранаты на дальность с	

			<input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике метания. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.	трех шагов.	
11	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
12	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<ul style="list-style-type: none"> ● Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. ● Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
13	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Физическая культура и олимпийское	1			<i>Ограничить: весь класс</i>

	движение России.		<input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжков. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		
14	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через препятствия. Специальные дыхательные упражнения.	1		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Ограничить: весь класс</i>
15	Различные виды ходьбы и бега. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
16	Резервный урок.	1			
2 четверть, 7 недель, 14 уроков.					
Гимнастика					
№	Тема урока, основное содержание	Кол-	Основные виды деятельности	Тематический	Примечания (в

		во часов		контроль	т.ч. корректировка программы в течение учебного года)	
17	Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Физическая культура и олимпийское движение России.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют комплексы специальных упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Выполняют физическую страховку и само страховку. <input type="checkbox"/> Выполняют строевые и общеразвивающие упражнения. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Распределяют роли в совместной		<i>Ограничить: весь класс</i>	
18	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Развитие координационных, силовых. Способностей. Акробатические упражнения и комбинации.	1				
19	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Развитие гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации.	1				
20	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения и комбинации. Висы: смешанные и простые.	1			Акробатическая комбинация.	<i>Ограничить: весь класс</i>
21	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Висы: смешанные и простые. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
22	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
23	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по канату различными способами. Терминологический диктант.	1			Терминологический диктант (17-20 слов).	<i>Ограничить: весь класс</i>

24	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	<p>игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. • Аргументируют свое мнение. 			
25	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов на бревне.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
26	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов на бревне. Лазание по канату различными способами.	1			Гимнастическая комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	<i>Ограничить: весь класс</i>
27	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Опорный прыжок через гимнастического коня и козла. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
28	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Специальные упражнения для подвижности суставов.	1			Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	
29	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического коня и козла. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
30	Резервный урок	1				

3 четверть, 11 недель, 22 урока

Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры.

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка)
----------	--	---------------------	-----------------------------------	------------------------------	--

					программы в течение учебного года)
31 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Пионербол. Правила игры и судейства. Подача и прием мяча.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы. <input type="checkbox"/> Выполняют технические элементы игровых видов спорта и применяют их в игровой и соревновательной деятельности. <input type="checkbox"/> Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. <input type="checkbox"/> Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
32 (2)	Пионербол. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
33 (3)	Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил. Подача и прием мяча. Голбол. Правила игры и судейство.	1			Подача и прием мяча.
34 (4)	Голбол. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.	1			
35 (5)	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола.; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1			
36 (6)	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам.	1			Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения
37 (7)	Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
38 (8)	Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Игровая деятельность по правилам с использованием	1			

	раннее изученных технических приемов. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.		<input type="checkbox"/> Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение.		
39 (9)	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Тактически действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1			
40 (10)	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Средняя передача мяча по прямой. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.	1		Средняя передача мяча по прямой.	<i>Ограничить: весь класс</i>
41 (11)	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Специальные упражнения лыжника. Терминологический диктант.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практические работы. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения и	Терминологический диктант (17-20 слов).	
42 (12)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах в колонне по одному. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1			
43 (13)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного ходов.	1			
44 (14)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного ходов. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами.	1			

45 (15)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование передвижения на лыжах коньковым ходом.	1	<p>совершенствования техники различных способов передвижения и поворотах на лыжах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Формируют навык быстрого передвижения на лыжах в эстафетах. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Прогнозируют последствия своих решений и действий. <input type="checkbox"/> Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы исправления. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 	Передвижение коньковым ходом	<i>Ограничить: весь класс.</i>	
46 (16)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
47 (17)	Специальные упражнения лыжника. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
48 (18)	Специальные упражнения лыжника. Техника выполнения одновременного конькового хода. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.	1			Техника выполнения одновременного конькового хода.	
49 (19)	Специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.	1				
50 (20)	Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скорости.	1				<i>Ограничить: весь класс</i>
51 (21)	Резервный урок.	1				
52 (22)	Резервный урок.	1				

4 четверть, 8 недель, 16 уроков.

Легкая атлетика

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль	Примечания (в т.ч. корректировка)
---	---------------------------------	--------------	----------------------------	-----------------------	-----------------------------------

					программы в течение учебного года)
53 (1)	Правила ТБ на уроках легкой атлетики.Прыжок в длину с места. Прыжки через препятствия.	1	<input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельногообучения технике прыжков. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которыемогут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач)в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность,		<i>Ограничить: весь класс</i>
54 (2)	Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка ввысоту способом «перешагивание».	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
55 (3)	Различные виды ходьбы и бега. Специальные прыжковые упражнения.Прыжки в глубину. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
56 (4)	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м.Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через препятствия.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
57 (5)	Ходьба с изменением темпа, скорости идлины шага. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в глубину.	1			Прыжок в высоту с разбегаспособом «перешагивание». <i>Ограничить: весь класс</i>
58 (6)	Бег различного темпа до 3 минут. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание гранаты с разбега.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>

			<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 		
59 (7)	Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Терминологический диктант.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Пишут терминологический диктант. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике метания. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые 	Терминологический диктант (17-20 слов).	
60 (8)	Ходьба с изменением темпа и длины шага, с переходом на бег. Техника метания гранаты с колена.	1			
61 (9)	Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с колена.	1			
62 (10)	Различные виды ходьбы и бега. Бег с низкого старта по сигналу. Метание мяча и гранаты на дальность. Метание гранаты с колена.	1			Метание гранаты с колена.

			<p>могут возникнуть при решении спортивной задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 		
63 (11)	Бег на месте в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. Совершенствование спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки.	1	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельности стремятся осуществить план. <input type="checkbox"/> Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. <input type="checkbox"/> Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <input type="checkbox"/> Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. <input type="checkbox"/> Выполняют контрольно-практическую работу. <input type="checkbox"/> Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. 		<i>Ограничить: весь класс</i>
64 (12)	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
65 (13)	Специальные беговые упражнения на месте на различных отрезках до 30 м. Техника эстафетного бега. Приемы измерения пульса.	1			Техника эстафетного бега. <i>Ограничить: весь класс</i>
66 (14)	Различные виды ходьбы. Совершенствование бега с низкого и высокого старта. Эстафеты и подвижны игры со скоростной направленностью.	1			<i>Ограничить: весь класс</i>
67 (15)	Резервный урок.	1			

<p>68 (16)</p>	<p>Резервный урок.</p>	<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега. <input type="checkbox"/> Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. <input type="checkbox"/> Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. <input type="checkbox"/> Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. <input type="checkbox"/> Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <input type="checkbox"/> Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. <input type="checkbox"/> Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. <input type="checkbox"/> Аргументируют свое мнение. 		
--------------------	-------------------------------	----------	--	--	--