

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Покровская средняя общеобразовательная школа

Утверждена  
приказом директора  
МОУ Покровская СОШ  
от 31.08.2021 года приказ №641

***Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»***

для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1

с. Покровка, 2020г.

## Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения предмета «Физическая культура»** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета «Физическая культура»:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
  - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
  - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В учебном плане предмет представлен с 5 по 9 год обучения. Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав обязательной части учебного плана. На изучение предмета отведено 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебные недели для каждого года обучения.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

#### Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### *Построения и перестроения.*

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

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

*Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

*Лыжная и конькобежная подготовка*

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.  
*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*  
Коррекционные игры;  
Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  
игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» рассчитана с 5 по 9 год обучения, общая трудоемкость 102 часа в год для каждого класса, количество часов в неделю – 3. Основное содержание учебного курса «Физическая культура» включает 4 четверти, рассчитанных на 102 часов (9-7-10-8) (*Виды учебной деятельности прописаны в календарно-тематическом планировании*)

#### **5 класс**

| Тема                         | Количество часов |
|------------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре | 4                |
| Гимнастика                   | 20               |
| Легкая атлетика              | 37               |
| Лыжная подготовка            | 19               |
| Игры                         | 22               |
| Итого часов                  | 102              |

#### **6 класс**

| Тема                         | Количество часов |
|------------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре | 4                |
| Гимнастика                   | 20               |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Легкая атлетика   | 37  |
| Лыжная подготовка | 19  |
| Игры              | 22  |
| Итого часов       | 102 |

### 7 класс

| Тема                         | Количество часов |
|------------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре | 4                |
| Гимнастика                   | 20               |
| Легкая атлетика              | 37               |
| Лыжная подготовка            | 19               |
| Игры                         | 22               |
| Итого часов                  | 102              |

### 8 класс

| Тема                         | Количество часов |
|------------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре | 4                |
| Гимнастика                   | 20               |
| Легкая атлетика              | 37               |
| Лыжная подготовка            | 19               |
| Игры                         | 22               |
| Итого часов                  | 102              |

### 9 класс

| Тема                         | Количество часов |
|------------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре | 4                |
| Гимнастика                   | 20               |
| Легкая атлетика              | 37               |
| Лыжная подготовка            | 19               |
| Игры                         | 22               |
| Итого часов                  | 102              |

### Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки,
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

**Приложение 1**

**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 5 класс**

| <b>календарные сроки</b> | <b>№ урока</b> | <b>раздел, количество часов</b> | <b>тема</b>  | <b>возможные виды деятельности</b>   | <b>возможные формы контроля</b> |
|--------------------------|----------------|---------------------------------|--|--|---------------------------------|
| сентябрь                 | <b>I</b><br>1  | Легкая атлетика (16 часов)      | Вводный инструктаж на уроках по легкой атлетике. Высокий старт | Выполнять бег с высокого старта до 15-30м, специальные беговые упражнения. Знать инструктаж по ТБ.   | фронтальный                     |
| сентябрь                 | 2              | Легкая атлетика (14 часов)      | Бег с ускорением. История Олимпийских игр. Легкая атлетика     | Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Проявлять координацию в игровой деятельности.                             | индивидуальный                  |
| сентябрь                 | 3              | Легкая атлетика (14 часов)      | Бег 30 метров  | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику высокого старта.   | индивидуальный                  |
| сентябрь                 | 4              | Легкая атлетика (14 часов)      | Бег 60м  | Осваивать технику бега на 60 м с высокого старта.  | фронтальный                     |
| сентябрь                 | 5              | Легкая атлетика (14 часов)      | Обучение длительному бегу.                                     | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный                     |
| сентябрь                 | 6              | Легкая атлетика (14 часов)      | Бег на 1000м.  | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | индивидуальный                  |
| сентябрь                 | 7              | Легкая атлетика (14 часов)      | Прыжки в длину с разбега                                       | Осваивать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.   | фронтальный                     |
| сентябрь                 | 8              | Легкая атлетика (14 часов)      | Легкоатлетическая полоса препятствий                           | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.                  | фронтальный                     |
| сентябрь                 | 9              | Легкая атлетика (14 часов)      | Метание м/мяча на дальность, в цель                            | Описывать технику метания теннисного мяча на дальность, в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.  | индивидуальный                  |
| сентябрь                 | 10             | Легкая атлетика (14 часов)      | Подготовка к кроссу  | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.       | фронтальный                     |
| сентябрь                 | 11             | Легкая атлетика (14 часов)      | Кросс  | Осваивать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный                     |
| сентябрь                 | 12             | Легкая атлетика (14 часов)      | Челночный бег 3x10.  | Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий. | индивидуальный                  |
| сентябрь                 | 13             | Легкая                          | Прыжки в высоту  | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в тех-   | фронтальный                     |

|         |    |                            |  |  |                |
|---------|----|----------------------------|--|--|----------------|
|         |    | атлетика (14 часов)        |  | нике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   |                |
| октябрь | 14 | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в высоту  | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 15 | баскетбол (13 часов)       | Инструктаж по ТБ. Стойки игрока. История возникновения баскетбола.     | Знать технику безопасности при проведении занятий по баскетболу. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | фронтальный    |
| октябрь | 16 | баскетбол (13 часов)       | Перемещения в стойке баскетболиста.                                    | Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе баскетбола.   | фронтальный    |
| октябрь | 17 | баскетбол (13 часов)       | Повороты без мяча и с мячом. П/и Мяч капитану.                         | Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры баскетбол.   | индивидуальный |
| октябрь | 18 | баскетбол (13 часов)       | Ловля и передача на месте и в движении.                                | Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | фронтальный    |
| октябрь | 19 | баскетбол (13 часов)       | Комбинации из освоенных элементов                                      | Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | индивидуальный |
| октябрь | 20 | баскетбол (13 часов)       | Ведение мяча с изменением направления движения, скорости               | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 21 | баскетбол (13 часов)       | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой     | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 22 | баскетбол (13 часов)       | Броски одной и двумя руками  | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 23 | баскетбол (13 часов)       | Вырывание и выбивание мяча Игра по упрощенным правилам.                | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.   | индивидуальный |
| октябрь | 24 | баскетбол (13 часов)       | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок    | Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.   | индивидуальный |
| октябрь | 25 | баскетбол (13 часов)       | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.   | индивидуальный |
| октябрь | 26 | баскетбол (13 часов)       | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.              | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки   | фронтальный    |

|         |                    |                      |  |   |                |
|---------|--------------------|----------------------|--|---|----------------|
|         |                    |                      | Взаимодействие двух игроков  | в технике выполнения элементов баскетбола.  |                |
| октябрь | 27                 | баскетбол (13 часов) | Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.   | фронтальный    |
| ноябрь  | <b>II</b><br>28(1) | Гимнастика (21)      | Инструктаж по ТБ. История возникновения спортивной гимнастики          | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Различать гимнастические снаряды по их названию. Иметь представление о возникновении гимнастики.  | фронтальный    |
| ноябрь  | 29 (2)             | Гимнастика (21)      | Терминология гимнастики. Строевые приемы.                              | Понимать и свободно использовать терминологию гимнастики.   | фронтальный    |
| ноябрь  | 30(3)              | Гимнастика (21)      | Строевой шаг. Шеренга.   | Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | фронтальный    |
| ноябрь  | 31(4)              | Гимнастика (21)      | Строевой шаг. Колонна.   | Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, колонна. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | фронтальный    |
| ноябрь  | 32(5)              | Гимнастика (21)      | Строевой шаг. Перестроение уступами                                    | Осваивать технику строевого шага. Различать команды при перестроении в шеренгу, колонну, уступами. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | индивидуальный |
| декабрь | 33(6)              | Гимнастика (21)      | ОРУ без предметов.   | Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | индивидуальный |
| декабрь | 34(7)              | Гимнастика (21)      | ОРУ с предметами.  | Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | индивидуальный |
| декабрь | 35(8)              | Гимнастика (21)      | Опорный прыжок   | Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.   | индивидуальный |
| декабрь | 36(9)              | Гимнастика (21)      | Опорный прыжок   | Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, выявлять типичные ошибки и исправлять их.   | фронтальный    |
| декабрь | 37<br>(10)         | Гимнастика (21)      | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках                             | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.  | фронтальный    |
| декабрь | 38<br>(11)         | Гимнастика (21)      | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).       | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.  | фронтальный    |
| декабрь | 39(12)             | Гимнастика (21)      | Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног                        | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | индивидуальный |
| декабрь | 40(13)             | Гимнастика (21)      | Акробатическое соединение  | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. Выявлять типичные ошибки.   | индивидуальный |
| декабрь | 41(14)             | Гимнастика           | Лазанье по канату в два, три приема                                    | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по  | фронтальный    |

|         |                     |                             |   |   |                             |
|---------|---------------------|-----------------------------|---|---|-----------------------------|
|         |                     | (21)                        |   | канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  |                             |
| декабрь | 42(15)              | Гимнастика (21)             | Акробатическое соединение   | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.                        | индивидуальный              |
| декабрь | 43(16)              | Гимнастика (21)             | Гимнастическая полоса препятствий   | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы.                         | индивидуальный              |
| декабрь | 44(17)              | Гимнастика (21)             | Ходьба, со взмахом ног и поворотами на носках, соскок прогнувшись         | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | индивидуальный              |
| январь  | 45(18)              | Гимнастика (21)             | Акробатическое соединение   | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.                        | индивидуальный              |
| январь  | 46(19)              | Гимнастика (21)             | Лазанье по канату в два, три приема. Соединение акробатических элементов. | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.         | контрольный                 |
| январь  | 47(20)              | Гимнастика (21)             | Круговая тренировка   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | фронтальный, индивидуальный |
| январь  | 48(21)              | Гимнастика (21)             | Круговая тренировка   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | фронтальный                 |
| январь  | <b>III</b><br>49(1) | Лыжная подготовка(20 часов) | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.           | Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Осваивать технику попеременного двухшажного хода.  | фронтальный                 |
| январь  | 50(2)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Подъем "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"                               | Осваивать технику подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», анализировать ошибки, исправлять их.  | индивидуальный, фронтальный |
| январь  | 51(3)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Торможение "плугом"   | Осваивать технику торможения «плугом», анализировать ошибки, исправлять их.   | фронтальный                 |
| январь  | 52(4)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Одновременный двухшажный ход  | Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.   | фронтальный                 |
| январь  | 53(5)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Строевые приемы с лыжами и на лыжах                                       | Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении поворотов.   | индивидуальный, фронтальный |

|         |        |                             |   |   |                             |
|---------|--------|-----------------------------|---|---|-----------------------------|
| февраль | 54(6)  | Лыжная подготовка(20 часов) | Одновременный двухшажный ход  | Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.   | индивидуальный, фронтальный |
| февраль | 55(7)  | Лыжная подготовка(20 часов) | Подъем в гору скользящим шагом                                      | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | фронтальный                 |
| февраль | 56(8)  | Лыжная подготовка(20 часов) | Повороты переступанием на месте, в движении                         | Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять координацию при выполнении поворотов.   | фронтальный                 |
| февраль | 57(9)  | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км. | Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций   | фронтальный                 |
| февраль | 58(10) | Лыжная подготовка(20 часов) | Подъемы и спуски со склонов   | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов и спусков.   | фронтальный                 |
| февраль | 59(11) | Лыжная подготовка(20 часов) | Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов                   | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.   | фронтальный                 |
| февраль | 60(12) | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км  | Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Проявлять координацию при выполнении спусков.   | фронтальный                 |
| февраль | 61(13) | Лыжная подготовка(20 часов) | Контроль техники спусков.   | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения спусков. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.   | контрольный                 |
| февраль | 62(14) | Лыжная подготовка(20 часов) | Техника подъемов, торможения и поворотов                            | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.  | фронтальный                 |
| февраль | 63(15) | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов передвижения на лыжах                  | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций<br>Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.   | фронтальный                 |
| февраль | 64(16) | Лыжная подготовка(20 часов) | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Соревнования лыжников класса   | Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Определять правила предупреждение травматизма во время проведения соревнований по лыжным гонкам.  | фронтальный                 |
| февраль | 65(17) | Лыжная подготовка(20 часов) | Тренировочное прохождение дистанции в 2 км                          | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций<br>Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.   | фронтальный                 |
| март    | 66(18) | Лыжная подготовка(20 часов) | Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах              | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций<br>Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.   | фронтальный                 |
| март    | 67(19) | Лыжная подготовка(20 часов) | Контроль прохождения дистанций 2км.                                 | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.<br>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций<br>Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах. | контрольный                 |
| март    | 68(20) | Лыжная подготовка(20 часов) | Виды лыжного спорта   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Различать  | фронтальный                 |

|        |                    |                           |   |   |                |
|--------|--------------------|---------------------------|---|---|----------------|
|        |                    | часов)                    |   | особенности видов лыжного спорта.   |                |
| март   | 69(21)             | Волейбол (10 часов)       | ТБ на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста  | Знать правила предупреждение травматизма во время проведения занятий по волейболу. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный    |
| март   | 70(22)             | Волейбол (10 часов)       | Освоение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения      | Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе волейбола.   | фронтальный    |
| март   | 71(23)             | Волейбол (10 часов)       | Нижняя прямая подача  | Осваивать технику нижней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.   | индивидуальный |
| март   | 72(24)             | Волейбол (10 часов)       | Комбинации из освоенных элементов   | Комбинировать освоенные элементы игры волейбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.   | индивидуальный |
| март   | 73(25)             | Волейбол (10 часов)       | Прием и передача сверху двумя руками  | Демонстрировать технику передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  | индивидуальный |
| март   | 74(26)             | Волейбол (10 часов)       | Подача мяча, прием мяча   | Осваивать технику приема мяча снизу. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | индивидуальный |
| март   | 75(27)             | Волейбол (10 часов)       | Прием мяча снизу  | Осваивать технику приема мяча снизу. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий. | индивидуальный |
| март   | 76(28)             | Волейбол (10 часов)       | Прием мяча снизу Жесты судьи.   | Демонстрировать технику приема мяча снизу. Взаимодействовать в парах и группах в учебных заданиях и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.       | индивидуальный |
| март   | 77(29)             | Волейбол (10 часов)       | Прием после отскока от сетки.   | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.                                    | индивидуальный |
| март   | 78(30)             | Волейбол (10 часов)       | Подача в заданные точки.  | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр на основе волейбола.                  | фронтальный    |
| апрель | <b>IV</b><br>79(1) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторный инструктаж по ТБ. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья | Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Руководствуясь правилами игры, соблюдать технику безопасности.   | фронтальный    |
| апрель | 80(2)              | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту   | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | индивидуальный |
| апрель | 81(3)              | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту   | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | индивидуальный |
| апрель | 82(4)              | Легкая                    | Оздоровительный бег 5мин  | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных  | фронтальный    |

|        |        |                           |  |  |                             |
|--------|--------|---------------------------|--|--|-----------------------------|
|        |        | атлетика (24 часа)        |  | физических качеств.  |                             |
| апрель | 83(5)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 6мин                   | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный                 |
| апрель | 84(6)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 7мин                   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный                 |
| апрель | 85(7)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 8мин                   | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.   | фронтальный                 |
| апрель | 86(8)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 9мин                   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный                 |
| апрель | 87(9)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 10мин                  | Бег на выносливость до 10 мин. Лапта   | фронтальный                 |
| апрель | 88(10) | Легкая атлетика (24 часа) | Высокий старт. Стартовый разгон.           | Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Демонстрировать технику высокого старта.  | индивидуальный              |
| апрель | 89(11) | Легкая атлетика (24 часа) | Низкий старт. Бег 30м.                     | Осваивать технику бега на 30 м с низкого старта.   | индивидуальный              |
| апрель | 90(12) | Легкая атлетика (24 часа) | Бег 500м                                   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный                 |
| май    | 91(13) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта                                      | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | фронтальный                 |
| май    | 92(14) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега                   | Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. | индивидуальный              |
| май    | 93(15) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега                   | Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. | индивидуальный, фронтальный |
| май    | 94(16) | Легкая атлетика (24 часа) | Кроссовый бег 1км                          | Осваивать технику длительного бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | индивидуальный              |
| май    | 95(17) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта                                      | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | индивидуальный              |
| май    | 96(18) | Легкая атлетика (24 часа) | Метание малого мяча на заданное расстояние | Описывать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.  | индивидуальный              |
| май    | 97(19) | Легкая атлетика (24 часа) | Челночный бег 3x10м.                       | Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. Оказывать посильную помощь и   | индивидуальный              |

|     |         |                           |   |   |                |
|-----|---------|---------------------------|---|---|----------------|
|     |         | часа)                     |   | моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.   |                |
| май | 98(20)  | Легкая атлетика (24 часа) | Легкоатлетическая полоса препятствий          | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный    |
| май | 99(21)  | Легкая атлетика (24 часа) | Эстафетный бег 4x100                          | Проявлять качества быстроты, выносливости, при выполнении беговых упражнений и координации при выполнении техники передачи эстафетной палочки. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий. | индивидуальный |
| май | 100(22) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | фронтальный    |
| май | 101(23) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторение пройденных тем, фронтальный опрос. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.    | фронтальный    |
| май | 102(24) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | фронтальный    |

## Приложение 2

к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

### Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

| календарные сроки | № урока | раздел, количество часов   | тема  | возможные виды деятельности   | возможные формы контроля |
|-------------------|---------|----------------------------|---|---|--------------------------|
| сентябрь          | I<br>1  | Легкая атлетика (16 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Спринтерский бег. | Описывать технику спринтерского бега, выявлять типичные ошибки. Знать инструктаж по ТБ.   | фронтальный              |
| сентябрь          | 2       | Легкая атлетика (14 часов) | Бег на дистанцию в 30 м   | Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м, выявлять типичные ошибки. Проявлять координацию в игровой деятельности.                                | индивидуальный           |
| сентябрь          | 3       | Легкая атлетика (14 часов) | Бег 60м   | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега на 60метров.   | индивидуальный           |
| сентябрь          | 4       | Легкая атлетика (14 часов) | Обучение длительному бегу   | Осваивать технику длительного бега, выявлять типичные ошибки. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. | фронтальный              |
| сентябрь          | 5       | Легкая атлетика (14 часов) | Бег на 1000м.   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.                           | фронтальный              |
| сентябрь          | 6       | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в длину с разбега  | Осваивать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.                       | индивидуальный           |

|          |    |                            |  |  |                |
|----------|----|----------------------------|--|--|----------------|
|          |    | часов)                     |  | Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.   |                |
| сентябрь | 7  | Легкая атлетика (14 часов) | Подвижная игра на материале легкой атлетики                        | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | фронтальный    |
| сентябрь | 8  | Легкая атлетика (14 часов) | Метание м/мяча на дальность, в цель                                | Описывать технику метания теннисного мяча на дальность, в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.  | фронтальный    |
| сентябрь | 9  | Легкая атлетика (14 часов) | Легкоатлетическая полоса препятствий                               | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.  | индивидуальный |
| сентябрь | 10 | Легкая атлетика (14 часов) | Подготовка к кроссу  | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.   | фронтальный    |
| сентябрь | 11 | Легкая атлетика (14 часов) | Кросс  | Осваивать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный    |
| сентябрь | 12 | Легкая атлетика (14 часов) | Челночный бег 3x10   | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие координационных и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | индивидуальный |
| сентябрь | 13 | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в высоту  | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | фронтальный    |
| октябрь  | 14 | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в высоту  | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь  | 15 | баскетбол (13 часов)       | Инструктаж по ТБ. Стойки игрока. История возникновения баскетбола. | Знать технику безопасности при проведении занятий по баскетболу. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | фронтальный    |
| октябрь  | 16 | баскетбол (13 часов)       | Техника перемещений в баскетболе                                   | Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе баскетбола.   | фронтальный    |
| октябрь  | 17 | баскетбол (13 часов)       | Остановка двумя шагами и прыжком. Игра по упрощенным правилам.     | Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры баскетбол.   | индивидуальный |
| октябрь  | 18 | баскетбол (13 часов)       | Комбинации из освоенных элементов                                  | Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | фронтальный    |
| октябрь  | 19 | баскетбол (13 часов)       | Ловля и передача мяча на месте и в движении.                       | Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь  | 20 | баскетбол (13 часов)       | Ведение мяча в низкой, средней и                                   | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов   | индивидуальный |

|         |                    |                      |   |  |                |
|---------|--------------------|----------------------|---|--|----------------|
|         |                    | часов)               | высокой стойке  | баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | ный            |
| октябрь | 21                 | баскетбол (13 часов) | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой                    | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 22                 | баскетбол (13 часов) | Броски одной и двумя руками с места и в движении                                      | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 23                 | баскетбол (13 часов) | Вырывание и выбивание мяча .Игра по упрощенным правилам.                              | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.   | индивидуальный |
| октябрь | 24                 | баскетбол (13 часов) | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок                   | Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.   | индивидуальный |
| октябрь | 25                 | баскетбол (13 часов) | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                | Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.   | индивидуальный |
| октябрь | 26                 | баскетбол (13 часов) | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.  | фронтальный    |
| октябрь | 27                 | баскетбол (13 часов) | Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3                | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.  | фронтальный    |
| ноябрь  | <b>II</b><br>28(1) | Гимнастика (21)      | Инструктаж по ТБ. История возникновения гимнастики                                    | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Различать гимнастические снаряды по их названию. Иметь представление о возникновении гимнастики.   | фронтальный    |
| ноябрь  | 29 (2)             | Гимнастика (21)      | Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте.   | Понимать и свободно использовать терминологию гимнастики.Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | фронтальный    |
| ноябрь  | 30(3)              | Гимнастика (21)      | ОРУ без предметов.  | Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | фронтальный    |
| ноябрь  | 31(4)              | Гимнастика (21)      | ОРУ с предметами.   | Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | фронтальный    |
| ноябрь  | 32(5)              | Гимнастика (21)      | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь; согнув ноги  | Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.  | индивидуальный |
| декабрь | 33(6)              | Гимнастика (21)      | Опорные прыжки.   | Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, выявлять типичные ошибки и исправлять их.  | индивидуальный |

|         |         |                 |   |   |                             |
|---------|---------|-----------------|---|---|-----------------------------|
| декабрь | 34(7)   | Гимнастика (21) | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью               | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.   | индивидуальный              |
| декабрь | 35(8)   | Гимнастика (21) | Акробатические соединения   | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.   | индивидуальный              |
| декабрь | 36(9)   | Гимнастика (21) | Строевые упражнения. Шеренга.   | Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | фронтальный                 |
| декабрь | 37(10)  | Гимнастика (21) | Строевые упражнения. Колонна.   | Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, колонна. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | фронтальный                 |
| декабрь | 38(11)  | Гимнастика (21) | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали                | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | фронтальный                 |
| декабрь | 39(12)  | Гимнастика (21) | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря    | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения.Выявлять типичные ошибки.  | фронтальный                 |
| декабрь | 40(13)  | Гимнастика (21) | Акробатические соединения   | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.                | индивидуальный              |
| декабрь | 41(14)  | Гимнастика (21) | Лазанье по канату в два, три приема                                       | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | индивидуальный              |
| декабрь | 42 (15) | Гимнастика (21) | Стойка на руках(м), мост из положения лежа                                | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы.                    | индивидуальный              |
| декабрь | 43(16)  | Гимнастика (21) | Гимнастическая полоса препятствий   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | индивидуальный              |
| декабрь | 44(17)  | Гимнастика (21) | Акробатические соединения   | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.                | индивидуальный              |
| январь  | 45(18)  | Гимнастика (21) | Акробатические соединения   | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.                | индивидуальный              |
| январь  | 46(19)  | Гимнастика (21) | Лазанье по канату в два, три приема. Соединение акробатических элементов. | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | контрольный                 |
| январь  | 47(20)  | Гимнастика (21) | Круговая тренировка   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | Фронтальный, индивидуальный |

|         |                     |                             |  |   |                                |
|---------|---------------------|-----------------------------|--|---|--------------------------------|
| январь  | 48(21)              | Гимнастика (21)             | Круговая тренировка  | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | фронтальный                    |
| январь  | <b>III</b><br>49(1) | Лыжная подготовка(20 часов) | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.    | Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Осваивать технику попеременного двухшажного хода.  | фронтальный                    |
| январь  | 50(2)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Подъем "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"                        | Осваивать технику подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», анализировать ошибки, исправлять их.  | индивидуальный,<br>фронтальный |
| январь  | 51(3)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Торможение "плугом"  | Осваивать технику торможения «плугом», анализировать ошибки, исправлять их.   | фронтальный                    |
| январь  | 52(4)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Одновременный двухшажный ход                                       | Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.   | фронтальный                    |
| январь  | 53(5)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Коньковый ход 1 км   | Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Осваивать технику конькового хода. Проявлять координацию при выполнении элементов хода.   | индивидуальный,<br>фронтальный |
| февраль | 54(6)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Коньковый ход 2 км   | Осваивать технику конькового хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.   | индивидуальный,<br>фронтальный |
| февраль | 55(7)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Подъем в гору скользящим шагом.                                    | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | фронтальный                    |
| февраль | 56(8)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Повороты переступанием в движении                                  | Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять координацию при выполнении поворотов.   | фронтальный                    |
| февраль | 57(9)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км | Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций   | фронтальный                    |
| февраль | 58(10)              | Лыжная подготовка(20 часов) | Подъемы и спуски со склонов  | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов и спусков.   | фронтальный                    |
| февраль | 59(11)              | Лыжная подготовка(20 часов) | Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов                  | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.   | фронтальный                    |
| февраль | 60(12)              | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 3 км | Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Проявлять координацию при выполнении спусков.   | фронтальный                    |
| февраль | 61(13)              | Лыжная подготовка(20 часов) | Контроль техники спусков.  | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения спусков. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.   | контрольный                    |
| февраль | 62(14)              | Лыжная подготовка(20 часов) | Поворот на месте махом   | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения поворотов на месте махом, торможений и поворотов. Проявлять координацию при   | фронтальный                    |

|         |        |                             |   |   |                |
|---------|--------|-----------------------------|---|---|----------------|
|         |        | часов)                      |   | выполнении технических приемов на лыжах.  |                |
| февраль | 63(15) | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов передвижения на лыжах  | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций<br>Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.   | фронтальный    |
| февраль | 64(16) | Лыжная подготовка(20 часов) | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Соревнования лыжников класса                         | Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Определять правила предупреждение травматизма во время проведения соревнований по лыжным гонкам.  | фронтальный    |
| февраль | 65(17) | Лыжная подготовка(20 часов) | Тренировочное прохождение дистанции в 3 км  | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций<br>Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.   | фронтальный    |
| март    | 66(18) | Лыжная подготовка(20 часов) | Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах                                    | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций<br>Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.   | фронтальный    |
| март    | 67(19) | Лыжная подготовка(20 часов) | Контроль прохождения дистанций 2км.   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.<br>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций<br>Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах. | контрольный    |
| март    | 68(20) | Лыжная подготовка(20 часов) | Виды лыжного спорта. "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.<br>Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе лыжного спорта.                            | фронтальный    |
| март    | 69(21) | Волейбол (10 часов)         | ТБ на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста  | Знать правила предупреждение травматизма во время проведения занятий по волейболу. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный    |
| март    | 70(22) | Волейбол (10 часов)         | Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения                           | Осваивать технику перемещения в различных положениях.<br>Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе волейбола.  | фронтальный    |
| март    | 71(23) | Волейбол (10 часов)         | Нижняя подача.  | Осваивать технику нижней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.   | индивидуальный |
| март    | 72(24) | Волейбол (10 часов)         | Нижняя подача. Прием мяча.  | Комбинировать освоенные элементы игры волейбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.   | индивидуальный |
| март    | 73(25) | Волейбол (10 часов)         | Приемы мяча снизу. Нижняя подача.   | Демонстрировать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  | индивидуальный |
| март    | 74(26) | Волейбол (10 часов)         | Передачи мяча сверху двумя руками.  | Осваивать технику передачи мяча сверху. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| март    | 75(27) | Волейбол (10 часов)         | Прием мяча снизу двумя руками   | Осваивать технику приема мяча снизу. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.       | индивидуальный |
| март    | 76(28) | Волейбол (10 часов)         | Прием после отскока от сетки. Жесты судьи.  | Демонстрировать технику приема мяча снизу. Взаимодействовать в парах и группах в учебных заданиях и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку   | индивидуальный |

|        |                    |                           |  |  |                |
|--------|--------------------|---------------------------|--|--|----------------|
|        |                    |                           |  | сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.  |                |
| март   | 77(29)             | Волейбол (10 часов)       | Прием после отскока от сетки.  | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.                   | индивидуальный |
| март   | 78(30)             | Волейбол (10 часов)       | Поддача любым способом в заданные точки.   | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр на основе волейбола. | фронтальный    |
| апрель | <b>IV</b><br>79(1) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторный инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Руководствуясь правилами игры, соблюдать технику безопасности.  | фронтальный    |
| апрель | 80(2)              | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту  | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| апрель | 81(3)              | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту  | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| апрель | 82(4)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 6мин   | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.   | фронтальный    |
| апрель | 83(5)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 7мин   | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный    |
| апрель | 84(6)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 8мин   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный    |
| апрель | 85(7)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 9мин   | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.   | фронтальный    |
| апрель | 86(8)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 10мин  | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный    |
| апрель | 87(9)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 11мин  | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный    |
| апрель | 88(10)             | Легкая атлетика (24 часа) | Высокий старт. Стартовый разгон.   | Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Демонстрировать технику высокого старта.  | индивидуальный |
| апрель | 89(11)             | Легкая атлетика (24 часа) | Низкий старт. Бег 60м.   | Осваивать технику бега на 30 м с низкого старта.   | индивидуальный |
| апрель | 90(12)             | Легкая атлетика (24 часа) | Бег 500м   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный    |

|     |         |                           |   |   |                             |
|-----|---------|---------------------------|---|---|-----------------------------|
| май | 91(13)  | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | фронтальный                 |
| май | 92(14)  | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега                      | Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.  | индивидуальный              |
| май | 93(15)  | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега                      | Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.  | индивидуальный, фронтальный |
| май | 94(16)  | Легкая атлетика (24 часа) | Кроссовый бег 1км                             | Осваивать технику длительного бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.   | индивидуальный              |
| май | 95(17)  | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | индивидуальный              |
| май | 96(18)  | Легкая атлетика (24 часа) | Метание малого мяча на заданное расстояние    | Описывать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.   | индивидуальный              |
| май | 97(19)  | Легкая атлетика (24 часа) | Челночный бег 3x10м.                          | Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.  | индивидуальный              |
| май | 98(20)  | Легкая атлетика (24 часа) | Легкоатлетическая полоса препятствий          | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный                 |
| май | 99(21)  | Легкая атлетика (24 часа) | Эстафетный бег 4x100                          | Проявлять качества быстроты, выносливости, при выполнении беговых упражнений и координации при выполнении техники передачи эстафетной палочки. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий. | индивидуальный              |
| май | 100(22) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных и спортивных играх.Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | фронтальный                 |
| май | 101(23) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторение пройденных тем, фронтальный опрос. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.    | фронтальный                 |
| май | 102(24) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | фронтальный                 |

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 7 класс**

| Календарные сроки | № урока       | Раздел, количество часов      | Тема  | Возможные виды деятельности  | возможные формы контроля |
|-------------------|---------------|-------------------------------|---|--|--------------------------|
| сентябрь          | <b>I</b><br>1 | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега. | Соблюдать правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Описывать технику спринтерского бега, выявлять типичные ошибки.  | фронтальный              |
| сентябрь          | 2             | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Техника высокого старта   | Иметь представление о двигательных качествах и их развитии. Закреплять умение техники бега с высокого старта   | индивидуальный           |
| сентябрь          | 3             | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Бег с ускорением с высокого старта  | Выполнять стартовый разгон на заданной дистанции, выявлять типичные ошибки. Проявлять координацию в игровой деятельности.  | индивидуальный           |
| сентябрь          | 4             | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Обучение длительному бегу   | Осваивать технику длительного бега, выявлять типичные ошибки. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.                                    | фронтальный              |
| сентябрь          | 5             | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Бег на 60м  | Выполнять стартовый разгон на дистанции до 60 м, выявлять типичные ошибки. Проявлять координацию в игровой деятельности.   | индивидуальный           |
| сентябрь          | 6             | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Бег на 1000м  | Осваивать технику длительного бега на дистанции 1000м, выявлять типичные ошибки. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.                 | индивидуальный           |
| сентябрь          | 7             | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Прыжки в длину с разбега  | Осваивать технику прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.    | индивидуальный           |
| сентябрь          | 8             | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Метание мяча на дальность, в цель   | Описывать технику метания теннисного мяча на дальность, в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.  | фронтальный              |
| сентябрь          | 9             | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Подготовка к кроссу   | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. | фронтальный              |
| сентябрь          | 10            | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Кросс   | Осваивать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный              |
| сентябрь          | 11            | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Прыжки в высоту   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных и спортивных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.                                   | фронтальный              |
| сентябрь          | 12            | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Прыжки в высоту   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных и спортивных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.                                   | фронтальный              |
| сентябрь          | 13            | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Легкоатлетическая полоса препятствий  | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.            | индивидуальный           |
| октябрь           | 14            | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Челночный бег 3x10  | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие координационных и скоростных способностей. Проявлять качества быстроты, выносливости, коорди-                                     | фронтальный              |

|         |    |                      |  |  |                |
|---------|----|----------------------|--|--|----------------|
|         |    |                      |  | нации при выполнении беговых упражнений.   |                |
| октябрь | 15 | баскетбол (13 часов) | Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Стойки игрока.                       | Знать технику безопасности при проведении занятий по баскетболу. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | фронтальный    |
| октябрь | 16 | баскетбол (13 часов) | Техника перемещений в баскетболе   | Осваивать технику перемещения в различных положениях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе баскетбола.   | фронтальный    |
| октябрь | 17 | баскетбол (13 часов) | Освоение ловли и передачи мяча   | Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры баскетбол.   | индивидуальный |
| октябрь | 18 | баскетбол (13 часов) | Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам       | Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | индивидуальный |
| октябрь | 19 | баскетбол (13 часов) | Ведения мяча с изменением направления движения, броски по кольцу                 | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 20 | баскетбол (13 часов) | Броски по кольцу   | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 21 | баскетбол (13 часов) | Броски мяча по кольцу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам                   | Закрепление техники броска в движении. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.   | индивидуальный |
| октябрь | 22 | баскетбол (13 часов) | Вырывание, выбивание мяча; перехват мяча.  | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.   | индивидуальный |
| октябрь | 23 | баскетбол (13 часов) | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок              | Комбинировать освоенные элементы игры баскетбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику ловли и передачи мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.   | фронтальный    |
| октябрь | 24 | баскетбол (13 часов) | Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием                         | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 25 | баскетбол (13 часов) | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.                        | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный |
| октябрь | 26 | баскетбол (13 часов) | Техника ведения, передачи, ловли мяча; бросок по кольцу с места и после ведения. | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.  | фронтальный    |
| октябрь | 27 | баскетбол (13 часов) | Игра в баскетбол по  | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов баскетбола и  | фронтальный    |

|         |                    |                 |  |   |                             |
|---------|--------------------|-----------------|--|---|-----------------------------|
|         |                    | часов)          | упрощенным правилам.   | тактических действий игроков. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов баскетбола.   |                             |
| ноябрь  | <b>II</b><br>28(1) | Гимнастика (21) | Инструктаж по ТБ.<br>История развития гимнастики. Строевой шаг           | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Различать гимнастические снаряды по их названию. Иметь представление о возникновении гимнастики.  | фронтальный                 |
| ноябрь  | 29 (2)             | Гимнастика (21) | Выполнение команд: "Пол-оборота направо, налево!" "Полшага, Полный шаг!" | Понимать и свободно использовать терминологию гимнастики. Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | фронтальный                 |
| ноябрь  | 30(3)              | Гимнастика (21) | Терминология гимнастики. Строевой шаг. Строевые упражнения.              | Осваивать технику строевого шага. Различать понятия строевых упражнений. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | Индивидуальный, фронтальный |
| ноябрь  | 31(4)              | Гимнастика (21) | Терминология гимнастики. Строевые упражнения. Шеренга.                   | Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, шеренга. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | фронтальный                 |
| ноябрь  | 32(5)              | Гимнастика (21) | Терминология гимнастики. Строевые упражнения. Колонна.                   | Осваивать технику строевого шага. Различать понятия: строй, колонна. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.   | фронтальный                 |
| ноябрь  | 33(6)              | Гимнастика (21) | ОРУ без предметов  | Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | фронтальный                 |
| ноябрь  | 34(7)              | Гимнастика (21) | ОРУ с предметами.  | Понимать влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека, развитие физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | индивидуальный              |
| ноябрь  | 35(8)              | Гимнастика (21) | Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь                               | Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.   | индивидуальный              |
| ноябрь  | 36(9)              | Гимнастика (21) | Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь                               | Осваивать технику опорных прыжков. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, выявлять типичные ошибки и исправлять их.   | индивидуальный              |
| ноябрь  | 37(10)             | Гимнастика (21) | Акробатические соединения.   | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.  | индивидуальный              |
| ноябрь  | 38(11)             | Гимнастика (21) | Акробатические соединения.   | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических элементов.  | индивидуальный              |
| декабрь | 39 (12)            | Гимнастика (21) | Гимнастическая полоса препятствий  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов   | фронтальный                 |

|         |                     |                             |   |   |                             |
|---------|---------------------|-----------------------------|---|---|-----------------------------|
| декабрь | 40(13)              | Гимнастика (21)             | Лазанье по канату в два, три приема   | Лазание по канату. Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусьях.   | индивидуальный              |
| декабрь | 41(14)              | Гимнастика (21)             | Лазанье по канату в два, три приема   | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в лазании по канату. Выявлять типичные ошибки в лазании по канату, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.         | фронтальный                 |
| декабрь | 42(15)              | Гимнастика (21)             | Упражнения в висе на перекладине  | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | индивидуальный              |
| декабрь | 43(16)              | Гимнастика (21)             | Упражнения в висе на перекладине  | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | фронтальный                 |
| декабрь | 44(17)              | Гимнастика (21)             | Упражнения на брусьях   | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. Выявлять типичные ошибки.   | индивидуальный              |
| декабрь | 45 (18)             | Гимнастика (21)             | Упражнения на брусьях   | Комбинировать акробатические элементы, выполнять, соблюдая техничность исполнения каждого упражнения. Выявлять типичные ошибки.   | фронтальный                 |
| декабрь | 46(19)              | Гимнастика (21)             | Гимнастическая полоса препятствий   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | контрольный                 |
| декабрь | 47 (20)             | Гимнастика (21)             | Круговая тренировка   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | фронтальный, индивидуальный |
| январь  | 48 (21)             | Гимнастика (21)             | Круговая тренировка   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | фронтальный                 |
| январь  | <b>III</b><br>49(1) | Лыжная подготовка(20 часов) | Инструктаж поТБ на уроках по лыжной подготовке.<br>Попеременный двухшажный ход. | Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Осваивать технику попеременного двухшажного хода.  | фронтальный                 |
| январь  | 50(2)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Подъем "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"                                     | Осваивать технику подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», анализировать ошибки, исправлять их.  | индивидуальный, фронтальный |
| январь  | 51(3)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Торможение "плугом" «упором»  | Осваивать технику торможения «плугом», «упором» анализировать ошибки, исправлять их.  | фронтальный                 |
| январь  | 52(4)               | Лыжная подготовка(20 часов) | Одновременный бесшажный ход   | Осваивать технику одновременного бесшажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.  | фронтальный                 |
| январь  | 53(5)               | Лыжная                      | Коньковый ход 3км   | Выполнять строевые приемы с лыжами и без лыж. Осваивать технику конькового  | индивидуальный              |

|         |        |                             |  |  |                  |
|---------|--------|-----------------------------|--|--|------------------|
|         |        | подготовка(20 часов)        |  | хода. Проявлять координацию при выполнении элементов хода.   | ный, фронтальный |
| февраль | 54(6)  | Лыжная подготовка(20 часов) | Коньковый ход 4 км   | Осваивать технику конькового хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.  | контрольный      |
| февраль | 55(7)  | Лыжная подготовка(20 часов) | Подъем в гору скользящим шагом                                     | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.   | фронтальный      |
| февраль | 56(8)  | Лыжная подготовка(20 часов) | Коньковый ход. Торможение "плугом" «упором»                        | Осваивать технику конькового хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику торможения «плугом», «упором» анализировать ошибки, исправлять их.   | фронтальный      |
| февраль | 57(9)  | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 4км  | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах. | фронтальный      |
| февраль | 58(10) | Лыжная подготовка(20 часов) | Одновременный одношажный ход.                                      | Осваивать технику одновременного одношажного хода. Использовать технику базовых способов передвижения на лыжах.  | фронтальный      |
| февраль | 59(11) | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 4 км | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по лыжному спорту.                                  | фронтальный      |
| февраль | 60(12) | Лыжная подготовка(20 часов) | Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов                  | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.  | фронтальный      |
| февраль | 61(13) | Лыжная подготовка(20 часов) | Контроль техники спусков.  | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.  | контрольный      |
| февраль | 62(14) | Лыжная подготовка(20 часов) | Повороты на месте махом.   | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения поворотов на месте махом, торможений и поворотов. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.   | фронтальный      |
| февраль | 63(15) | Лыжная подготовка(20 часов) | Применение изученных приемов передвижения на лыжах                 | Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Проявлять координацию при выполнении спусков.  | фронтальный      |
| февраль | 64(16) | Лыжная подготовка(20 часов) | Спуски. Прохождение дистанции                                      | Выявлять типичные ошибки в технике выполнения спусков. Проявлять координацию при выполнении технических приемов на лыжах.  | фронтальный      |
| февраль | 65(17) | Лыжная подготовка(20 часов) | Тренировочное прохождение дистанции в                              | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.   | фронтальный      |

|      |        |                             |  |   |                |
|------|--------|-----------------------------|--|---|----------------|
|      |        | часов)                      | 3 км   |   |                |
| март | 66(18) | Лыжная подготовка(20 часов) | Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах     | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.  | фронтальный    |
| март | 67(19) | Лыжная подготовка(20 часов) | Игровой урок-соревнование                                  | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на основе лыжного спорта.                           | Фронтальный    |
| март | 68(20) | Лыжная подготовка(20 часов) | Контроль прохождения дистанций 3км.                        | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Выявлять типичные ошибки в технике передвижения на лыжах.   | Контрольный    |
| март | 69(21) | Волейбол (10 часов)         | ТБ на уроках по волейболу. Стойки волейболиста.            | Знать правила предупреждение травматизма во время проведения занятий по волейболу. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный    |
| март | 70(22) | Волейбол (10 часов)         | Нижняя подача.   | Осваивать технику нижней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.   | фронтальный    |
| март | 71(23) | Волейбол (10 часов)         | Верхняя передача в парах. Нижняя подача.                   | Комбинировать освоенные элементы игры волейбол и использовать в игровых заданиях. Описывать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.   | фронтальный    |
| март | 72(24) | Волейбол (10 часов)         | Нижняя подача через сетку.                                 | Демонстрировать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  | фронтальный    |
| март | 73(25) | Волейбол (10 часов)         | Верхняя подача мяча.                                       | Осваивать технику верхней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.  | индивидуальный |
| март | 74(26) | Волейбол (10 часов)         | Верхняя подача. Прием снизу и передача в зоны - 3-3, 3-4   | Осваивать технику верхней подачи мяча. Выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Изучать правила игры в волейбол.  | фронтальный    |
| март | 75(27) | Волейбол (10 часов)         | Прием мяча снизу двумя руками и на месте после перемещения | Демонстрировать технику приема мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  | индивидуальный |
| март | 76(28) | Волейбол (10 часов)         | Подача любым способом в заданные точки. Жесты судьи.       | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр на основе волейбола.                    | фронтальный    |
| март | 77(29) | Волейбол (10 часов)         | Прием после отскока от сетки.                              | Демонстрировать технику приема мяча после отскока. Взаимодействовать в парах и группах в учебных заданиях и подвижных играх на основе волейбола. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий. | индивидуальный |

|        |                    |                           |   |  |                 |
|--------|--------------------|---------------------------|---|--|-----------------|
| март   | 78(30)             | Волейбол (10 часов)       | Подача любым способом в заданные точки.   | Выполнять учебные задания с использованием технических элементов волейбола. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения элементов волейбола. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр на основе волейбола. | фронтальный     |
| апрель | <b>IV</b><br>79(1) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторный инструктаж по ТБ. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья | Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Руководствуясь правилами игры, соблюдать технику безопасности.  | фронтальный     |
| апрель | 80(2)              | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту   | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный  |
| апрель | 81(3)              | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту   | Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  | индивидуальный  |
| апрель | 82(4)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 7мин  | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.   | фронтальный     |
| апрель | 83(5)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 8мин  | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный     |
| апрель | 84(6)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 9мин  | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный     |
| апрель | 85(7)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 10мин   | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.   | фронтальный     |
| апрель | 86(8)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 11мин   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный     |
| апрель | 87(9)              | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 12мин   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный     |
| апрель | 88(10)             | Легкая атлетика (24 часа) | Высокий старт. Стартовый разгон.  | Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Демонстрировать технику высокого старта.  | индивидуальный  |
| апрель | 89(11)             | Легкая атлетика (24 часа) | Низкий старт. Бег 100м.   | Выполнять стартовый разгон на дистанции до 30 м. Демонстрировать технику низкого старта.   | индивидуальный  |
| апрель | 90(12)             | Легкая атлетика (24 часа) | Бег 1000м   | Осваивать технику длительного бега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.  | фронтальный     |
| май    | 91(13)             | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | фронтальный     |
| май    | 92(14)             | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега  | Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.                                 | индивидуальный  |
| май    | 93(15)             | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега  | Демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные  | индивидуальный, |

|     |          |                              |   |   |                |
|-----|----------|------------------------------|---|---|----------------|
|     |          |                              |   | ошибки в технике прыжка в длину с разбега.  | фронтальный    |
| май | 94(16)   | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Кроссовый бег 1км                             | Осваивать технику длительного бега по пересеченной местности. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.   | индивидуальный |
| май | 95(17)   | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Метание малого мяча на заданное расстояние    | Описывать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания.   | индивидуальный |
| май | 96(18)   | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Челночный бег 3x10м.                          | Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий.  | индивидуальный |
| май | 97(19)   | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Легкоатлетическая полоса препятствий          | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей.   | фронтальный    |
| май | 98(20)   | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | фронтальный    |
| май | 99(21)   | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Эстафетный бег 4x100                          | Проявлять качества быстроты, выносливости, при выполнении беговых упражнений и координации при выполнении техники передачи эстафетной палочки. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных и игровых заданий. | индивидуальный |
| май | 100(22)  | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных и спортивных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | фронтальный    |
| май | 101(23)  | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Повторение пройденных тем, фронтальный опрос. | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.    | фронтальный    |
| май | 102 (24) | Легкая атлетика<br>(24 часа) | Лапта   | Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Проявлять координацию, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   | фронтальный    |

**Приложение 4**

**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 8 класс**

| календарные сроки | № урока | раздел, количество часов      | тема, количество часов  | планируемые результаты  | Возможные виды деятельности  | возможные формы контроля |
|-------------------|---------|-------------------------------|---|---|--|--------------------------|
| сентябрь          | 1       | Легкая атлетика<br>(16 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега. | <b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УТГ. Техника спринтерского бега. | фронтальный              |
| сентябрь          | 2       | Легкая атлетика<br>(14 часов) | Техника высокого и низкого старта   | <b>Уметь</b> пробегать дистанции с низкого и высокого старта  | Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м., прыжки с/м. Бег до 4мин   | индивидуальный           |

|          |    |                            |   |  |  |                |
|----------|----|----------------------------|---|--|--|----------------|
| сентябрь | 3  | Легкая атлетика (14 часов) | Бег на 60м с высокого и низкого старта                      | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге             | Бег 60 м, прыжки с/м, кроссовая подготовка.  | индивидуальный |
| сентябрь | 4  | Легкая атлетика (14 часов) | Бег на 1000м  | <b>Уметь</b> пробегать 100м, с н/старта с м/скоростью.       | Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.  | фронтальный    |
| сентябрь | 5  | Легкая атлетика (14 часов) | Бег 100м  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках   | Прыжки с/м, метание м/м, спринтерский бег на дистанцию 100м  | индивидуальный |
| сентябрь | 6  | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в длину разбега                                      | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках          | Прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.   | индивидуальный |
| сентябрь | 7  | Легкая атлетика (14 часов) | Легкоатлетическая полоса препятствий                        | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках и в беге | Прыжки в длину с/р. , круговая эстафета, этап до 60 м.   | индивидуальный |
| сентябрь | 8  | Легкая атлетика (14 часов) | Метание мяча на дальность, в цель                           | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в метании          | Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.  | индивидуальный |
| сентябрь | 9  | Легкая атлетика (14 часов) | Подготовка к кроссу   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании   | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости  | фронтальный    |
| сентябрь | 10 | Легкая атлетика (14 часов) | Кросс   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге             | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости  | фронтальный    |
| сентябрь | 11 | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в высоту   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге             | закрепление и совершенствование навыков прыжков в высоту, развитие координационных способностей                          | фронтальный    |
| сентябрь | 12 | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в высоту   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании   | закрепление и совершенствование навыков прыжков в высоту, развитие координационных способностей                          | фронтальный    |
| сентябрь | 13 | Легкая атлетика (14 часов) | Челночный бег 3х10м   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге             | Челночный бег 3*10 м., метание м/м, бег 30м  | индивидуальный |
| октябрь  | 14 | Легкая атлетика (14 часов) | Техника длительного бега.                                   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и в метании | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости, бег 1000м   | фронтальный    |
| октябрь  | 15 | баскетбол (13 часов)       | Инструктаж по ТБ. Особенности развития баскетбола в России. | <b>Знать</b> ТБ на уроках по баскетболу                      | Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол. | фронтальный    |
| октябрь  | 16 | баскетбол (13 часов)       | Техника передвижений в баскетболе                           | <b>Уметь</b> владеть б/мячом в парах                         | Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол. | фронтальный    |
| октябрь  | 17 | баскетбол (13 часов)       | Броски одной и двумя руками                                 | <b>Уметь</b> правильно выполнить бросок мяча в движении      | Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Остановка прыжком после ведения                       | индивидуальный |
| октябрь  | 18 | баскетбол (13 часов)       | Закрепление ведения мяча с изменением                       | <b>Уметь</b> правильно выполнить ведение мяча                | Закрепление техники броска от плеча одной рукой и двумя руками от груди. Передача в парах в движении. Эстафета с         | индивидуальный |

|         |        |                         |  |  |  |                |
|---------|--------|-------------------------|--|--|--|----------------|
|         |        |                         | направления  |  | ведением, передачей, ловлей.   |                |
| октябрь | 19     | баскетбол<br>(13 часов) | Вырывание выбивание мяча   | <b>Уметь</b> правильно выполнять отбор мяча у соперника мяча       | Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б.   | индивидуальный |
| октябрь | 20     | баскетбол<br>(13 часов) | Перехват мяча  | <b>Уметь</b> правильно выполнять отбор мяча у соперника мяча       | Закрепление техники броска в движении.. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.  | индивидуальный |
| октябрь | 21     | баскетбол<br>(13 часов) | Броски мяча по кольцу  | <b>Уметь</b> правильно выполнить штрафной бросок                   | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3.   | индивидуальный |
| октябрь | 22     | баскетбол<br>(13 часов) | Броски одной и двумя руками в прыжке                                     | <b>Уметь</b> правильно выполнить бросок мяча в корзину             | Закрепление техники броска от плеча одной рукой и двумя руками от груди. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, ловлей.  | индивидуальный |
| октябрь | 23     | баскетбол<br>(13 часов) | Нападение быстрым прорывом.  | <b>Владеть</b> техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек  | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б  | фронтальный    |
| октябрь | 24     | баскетбол<br>(13 часов) | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. | <b>Уметь</b> играть в баскетбол                                    | Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.   | индивидуальный |
| октябрь | 25     | баскетбол<br>(13 часов) | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.                        | <b>Уметь</b> правильно выполнять тактические действия в нападении. | Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам баскетбола  | индивидуальный |
| октябрь | 26     | баскетбол<br>(13 часов) | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.                                 | <b>Уметь</b> играть в баскетбол                                    | Игра баскетбол по правилам.  | фронтальный    |
| октябрь | 27     | баскетбол<br>(13 часов) | Правила игры в баскетбол..Игра в баскетбол.                              | <b>Уметь</b> правильно выполнять тактические действия в защите     | Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол. Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.   | фронтальный    |
| ноябрь  | 28(1)  | Гимнастика<br>(21)      | Инструктаж по ТБ. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. | <b>Знать</b> технику безопасности на уроках по гимнастике          | Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. | фронтальный    |
| ноябрь  | 29 (2) | Гимнастика<br>(21)      | ОРУ без предметов  | <b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ без предметов                 | ОРУ без предметов. Акробатические упражнения, упр. на гимнастической скамейке  | фронтальный    |
| ноябрь  | 30(3)  | Гимнастика<br>(21)      | ОРУ с предметами   | <b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ с предметами                  | ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.  | фронтальный    |
| ноябрь  | 31(4)  | Гимнастика<br>(21)      | Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь                               | <b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ с предметами                  | Опорный прыжок, упражнение на брусьях, силовая подготовка.   | индивидуальный |
| ноябрь  | 32(5)  | Гимнастика<br>(21)      | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; акробатические соединения          | <b>Уметь</b> правильно выполнить комплекс акробатических элементов | Мо-кувырок назад в упор стоя ноги врозь стойка на голове и руках с помощью ;Д-кувырок вперед-назад, мост   | индивидуальный |
| декабрь | 33(6)  | Гимнастика<br>(21)      | Кувырок вперед в стойку на голове; акробатические                        | <b>Уметь</b> правильно выполнить комплекс акробатических элементов | М-кувырок вперед в стойку на голове с согнутыми ногами; Д-кувырок назад в полушпагат   | индивидуальный |

|         |         |                 |  |  |   |                             |
|---------|---------|-----------------|--|--|---|-----------------------------|
|         |         |                 | соединения   |  |   |                             |
| декабрь | 34(7)   | Гимнастика (21) | Упражнения на выносливость, прыжки со скакалкой                        | <b>Уметь</b> правильно выполнять прыжки со скакалкой                   | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.  | индивидуальный              |
| декабрь | 35(8)   | Гимнастика (21) | Упражнения в виси,   | <b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения на перекладине             | Упражнения на перекладине, акробатическое соединение  | индивидуальный              |
| декабрь | 36(9)   | Гимнастика (21) | Терминология гимнастики. Строевой шаг. Шеренга.                        | <b>Уметь</b> правильно выполнять перестроения в шеренги                | Строевой шаг, перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.  | фронтальный                 |
| декабрь | 37 (10) | Гимнастика (21) | Терминология гимнастики. Строевой шаг. Колонна.                        | <b>Уметь</b> правильно выполнять перестроения в колонны                | Строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.   | фронтальный                 |
| декабрь | 38 (11) | Гимнастика (21) | Гимнастическая полоса препятствий                                      | <b>Уметь</b> выполнить упражнения в лазании и перелезании              | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов | фронтальный                 |
| декабрь | 39(12)  | Гимнастика (21) | Лазанье по канату в два, три приема                                    | <b>Уметь</b> выполнять упражнения в лазании канату                     | Лазание по канату; круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.   | индивидуальный              |
| декабрь | 40(13)  | Гимнастика (21) | Лазанье по канату в два, три приема                                    | <b>Уметь</b> выполнять упражнения на брусках, перекладине.             | Лазание по канату; круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.   | фронтальный                 |
| декабрь | 41(14)  | Гимнастика (21) | Стойка на руках  | <b>Уметь</b> выполнить акробатические соединения (6-8)                 | Упр. на брусках, перекладине, акробатическое соединение.  | индивидуальный              |
| декабрь | 42(15)  | Гимнастика (21) | ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.                    | <b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.   | фронтальный                 |
| декабрь | 43(16)  | Гимнастика (21) | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | <b>Уметь</b> выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём          | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.   | индивидуальный              |
| декабрь | 44(17)  | Гимнастика (21) | Упражнения в равновесии  | <b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии                         | Опорный прыжок. Лазание по канату, упражнения на равновесии на гимнастической скамейке.   | фронтальный                 |
| январь  | 45(18)  | Гимнастика (21) | Комбинации из акробатических соединений.                               | <b>Уметь</b> правильно выполнить акробатические соединения             | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов | индивидуальный              |
| январь  | 46(19)  | Гимнастика (21) | Комбинации из акробатических соединений.                               | <b>Уметь</b> правильно выполнить акробатические соединения             | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов | контрольный                 |
| январь  | 47(20)  | Гимнастика (21) | Круговая тренировка  | <b>Уметь</b> выполнять упражнения в лазании канату                     | Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.  | фронтальный, индивидуальный |
| январь  | 48(21)  | Гимнастика (21) | Круговая тренировка  | <b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в круговой тренировке      | Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.  | фронтальный                 |

|         |        |                              |   |   |   |                             |
|---------|--------|------------------------------|---|---|---|-----------------------------|
| январь  | 49(1)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Инструктаж поТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники Одновременного одношажного хода. | фронтальный                 |
| январь  | 50(2)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Подъем "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"                                   | <b>Уметь</b> выполнять подъёмы.                                 | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.   | индивидуальный, фронтальный |
| январь  | 51(3)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Торможение "плугом" «упором»  | <b>Уметь</b> выполнять торможения.                              | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.   | фронтальный                 |
| январь  | 52(4)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Одновременный бесшажный ход   | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.   | фронтальный                 |
| январь  | 53(5)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Коньковый ход   | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».  | индивидуальный, фронтальный |
| февраль | 54(6)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Коньковый ход. Торможение "плугом" «упором»                                   | <b>Выполнить</b> коньковый ход на оценку                        | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.   | контрольный                 |
| февраль | 55(7)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Коньковый ход 4 км  | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.   | фронтальный                 |
| февраль | 56(8)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Подъем в гору скользящим шагом  | <b>Уметь</b> выполнять подъёмы.                                 | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»   | фронтальный                 |
| февраль | 57(9)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении на лыжах                        | <b>Уметь</b> правильно выполнять торможения и повороты          | Дистанция 1,5 км (д), 4,5км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.   | фронтальный                 |
| февраль | 58(10) | Лыжная подготовка (20 часов) | Подъемы и спуски со склонов   | <b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы         | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.   | фронтальный                 |
| февраль | 59(11) | Лыжная подготовка (20 часов) | Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов                             | <b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы         | Коньковый ход . Прохождение дистанции 4,5 км.   | фронтальный                 |
| февраль | 60(12) | Лыжная подготовка (20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 4 км            | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы.  | фронтальный                 |
| февраль | 61(13) | Лыжная подготовка (20 часов) | Контроль техники спусков.   | <b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы         | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.   | контрольный                 |
| февраль | 62(14) | Лыжная подготовка (20 часов) | Техника подъемов, торможения и поворотов                                      | <b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы         | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Торможение «плугом», упором.   | фронтальный                 |
| февраль | 63(15) | Лыжная                       | Применение изученных  | <b>Уметь</b> правильно выполнять                                | Торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки   | фронтальный                 |

|         |        |                              |   |   |  |                |
|---------|--------|------------------------------|---|---|--|----------------|
|         |        | подготовка (20 часов)        | приемов передвижения на лыжах                           | стойки, перемещения   | с выбыванием».   |                |
| февраль | 64(16) | Лыжная подготовка (20 часов) | Спуски. Прохождение дистанции                           | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Торможение «плугом», упором.                      | фронтальный    |
| февраль | 65(17) | Лыжная подготовка (20 часов) | Тренировочное прохождение дистанции в 3 км              | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км.                            | фронтальный    |
| март    | 66(18) | Лыжная подготовка (20 часов) | Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах  | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.  | фронтальный    |
| март    | 67(19) | Лыжная подготовка (20 часов) | Игровой урок-соревнование                               | <b>Уметь</b> правильно выполнять торможения и повороты          | Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.                                    | фронтальный    |
| март    | 68(20) | Лыжная подготовка (20 часов) | Контроль прохождения дистанций 3км.                     | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Прохождение дистанции 3км. Итоги занятий по лыжной подготовке.   | контрольный    |
| март    | 69(21) | Волейбол (10 часов)          | ТБ на уроках по волейболу. Стойки волейболиста.         | <b>Знать</b> ТБ на уроках по волейболу                          | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.                    | фронтальный    |
| март    | 70(22) | Волейбол (10 часов)          | Передача в парах, тройках. Нижняя подача.               | <b>Уметь</b> правильно выполнять нижнюю подачу, прием           | Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.                           | фронтальный    |
| март    | 71(23) | Волейбол (10 часов)          | Верхняя подача в парах.                                 | <b>Уметь</b> правильно выполнять подачу мяча                    | Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре. Игра в волейбол.                   | фронтальный    |
| март    | 72(24) | Волейбол (10 часов)          | Верхняя подача. Приёмы снизу в парах.                   | <b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю подачу, прием          | Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре. Игра в волейбол.                   | фронтальный    |
| март    | 73(25) | Волейбол (10 часов)          | Нападающий удар   | <b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар                | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.   | индивидуальный |
| март    | 74(26) | Волейбол (10 часов)          | Нижняя подача. Прием снизу и передача в зоны - 3-3, 3-4 | <b>Уметь</b> играть в волейбол                                  | Приёмы снизу в паре. Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.  | фронтальный    |
| март    | 75(27) | Волейбол (10 часов)          | Прием мяча снизу  | <b>Уметь</b> правильно выполнять подачу и прием мяча            | Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.   | индивидуальный |
| март    | 76(28) | Волейбол (10 часов)          | Нападающий удар. Жесты судьи.                           | <b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар                | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.                    | фронтальный    |
| март    | 77(29) | Волейбол (10 часов)          | Отбивание кулаком через сетку                           | <b>Уметь</b> правильно выполнить отбивание кулаком              | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.                    | индивидуальный |
| март    | 78(30) | Волейбол (10 часов)          | Жесты судьи. Нападающий удар. Учебная игра.             | <b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар                | Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.  | фронтальный    |
| апрель  | 79(1)  | Легкая атлетика (24 часа)    | Повторный инструктаж по ТБ. Влияние лёгкоатлетических   | <b>Знать</b> ТБ при проведении занятий по легкой атлетике       | Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». | фронтальный    |

|        |        |                           |   |  |  |                                |
|--------|--------|---------------------------|---|--|--|--------------------------------|
|        |        |                           | упражнений на укрепление здоровья           |  |  |                                |
| апрель | 80(2)  | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту                             | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | индивидуальный                 |
| апрель | 81(3)  | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту                             | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | индивидуальный                 |
| апрель | 82(4)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 8мин                    | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Бег на выносливость до 8 мин. Лапта  | фронтальный                    |
| апрель | 83(5)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 9мин                    | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Бег на выносливость до 9 мин. Лапта  | фронтальный                    |
| апрель | 84(6)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 10мин                   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Бег на выносливость до 10 мин. Лапта   | фронтальный                    |
| апрель | 85(7)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 11мин                   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Бег на выносливость до 11 мин. Лапта   | фронтальный                    |
| апрель | 86(8)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 12мин                   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Бег на выносливость до 12 мин. Лапта   | фронтальный                    |
| апрель | 87(9)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 13мин                   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Бег на выносливость до 13 мин. Лапта   | фронтальный                    |
| апрель | 88(10) | Легкая атлетика (24 часа) | Высокий старт. Бег 30м<br>Стартовый разгон. | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Высокий старт. Стартовые ускорения до 70-80 м. Развитие скоростных способностей.                       | индивидуальный                 |
| апрель | 89(11) | Легкая атлетика (24 часа) | Низкий старт. Бег 100м.                     | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Низкий старт. Бег 100м. Ускорение до 70-80м, прыжки с/м  | индивидуальный                 |
| апрель | 90(12) | Легкая атлетика (24 часа) | Бег 1000м                                   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Метание м/м, кросс 1000  | фронтальный                    |
| май    | 91(13) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта                                       | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости | фронтальный                    |
| май    | 92(14) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега                    | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.          | индивидуальный                 |
| май    | 93(15) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега                    | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.          | индивидуальный,<br>фронтальный |
| май    | 94(16) | Легкая атлетика           | Кроссовый бег 1км                           | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Прыжки в длину с/р , кроссовый бег 1000м.  | индивидуальный                 |

|     |         |                           |   |  |  |                |
|-----|---------|---------------------------|---|--|--|----------------|
|     |         | (24 часа)                 |   |  |  |                |
| май | 95(17)  | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости | индивидуальный |
| май | 96(18)  | Легкая атлетика (24 часа) | Метание малого мяча на заданное расстояние    | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.  | индивидуальный |
| май | 97(19)  | Легкая атлетика (24 часа) | Челночный бег 3x10м.                          | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, координации            | индивидуальный |
| май | 98(20)  | Легкая атлетика (24 часа) | Легкоатлетическая полоса препятствий          | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | Прыжки в длину с/р. , круговая эстафета, этап до 60 м.   | фронтальный    |
| май | 99(21)  | Легкая атлетика (24 часа) | Эстафетный бег 4x100                          | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Эстафетный бег, полоса препятствий   | индивидуальный |
| май | 100(22) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости | фронтальный    |
| май | 101(23) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторение пройденных тем, фронтальный опрос. | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Устный и письменный опрос.   | фронтальный    |
| май | 102(24) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Игры, эстафеты.  | фронтальный    |

**Приложение 5**

**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Физическая культура» 9 класс**

| календарные сроки | № урока | раздел, количество часов   | тема, количество часов  | планируемые результаты  | Возможные виды деятельности   | возможные формы контроля |
|-------------------|---------|----------------------------|---|---|---|--------------------------|
| сентябрь          | 1       | Легкая атлетика (16 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега. | <b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта | фронтальный              |
| сентябрь          | 2       | Легкая атлетика (14 часов) | Техника высокого и низкого старта.  | <b>Уметь</b> пробегать дистанции с низкого и высокого старта  | Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м., прыжки с/м. Бег до 4мин  | индивидуальный           |
| сентябрь          | 3       | Легкая атлетика (14 часов) | Закрепление техники длительного бега  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге  | Бег 30 м, прыжки с/м, кроссовая подготовка.   | фронтальный              |
| сентябрь          | 4       | Легкая атлетика            | Бег 100м  | <b>Уметь</b> пробегать 100м, с н/старта с м/скоростью.  | Прыжки с/м, метание м/м, спринтерский бег на дистанцию 100м   | индивидуальный           |

|          |    |                            |  |  |   |                |
|----------|----|----------------------------|--|--|---|----------------|
|          |    | (14 часов)                 |  |  |   |                |
| сентябрь | 5  | Легкая атлетика (14 часов) | Бег на 1000м   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.   | фронтальный    |
| сентябрь | 6  | Легкая атлетика (14 часов) | Легкоатлетическая полоса препятствий                         | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.  | фронтальный    |
| сентябрь | 7  | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в длину разбега                                       | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | закрепление и совершенствование навыков прыжков в длину с разбега, развитие координационных способностей                                      | индивидуальный |
| сентябрь | 8  | Легкая атлетика (14 часов) | Метание мяча на дальность, в цель                            | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в метании        | закрепление и совершенствование навыков метания мяча на дальность, в цель, развитие скоростных способностей, выносливости                     | индивидуальный |
| сентябрь | 9  | Легкая атлетика (14 часов) | Техника длительного бега в равномерном темпе 10мин           | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости  | фронтальный    |
| сентябрь | 10 | Легкая атлетика (14 часов) | Подготовка к кроссу  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | Теоретический вопрос. Игра в лапту.   | фронтальный    |
| сентябрь | 11 | Легкая атлетика (14 часов) | Кросс до 2 км  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей  | фронтальный    |
| сентябрь | 12 | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в высоту  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | закрепление и совершенствование навыков прыжков в высоту, развитие координационных способностей.  | фронтальный    |
| октябрь  | 13 | Легкая атлетика (14 часов) | Прыжки в высоту  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | закрепление и совершенствование навыков прыжков в высоту, развитие координационных способностей.  | фронтальный    |
| октябрь  | 14 | Легкая атлетика (14 часов) | Челночный бег 3x10м  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | закрепление и совершенствование навыков челночного бега, развитие координационных способностей.   | фронтальный    |
| октябрь  | 15 | баскетбол (13 часов)       | Инструктаж по ТБ. Техника передвижений в баскетболе .        | <b>Уметь</b> владеть б/мячом в парах                       | Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.                      | фронтальный    |
| октябрь  | 16 | баскетбол (13 часов)       | Остановка прыжком. Особенности развития баскетбола в России. | <b>Уметь</b> останавливаться прыжком                       | Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Остановка прыжком после ведения  | индивидуальный |
| октябрь  | 17 | баскетбол (13 часов)       | Передача мяча в баскетболе                                   | <b>Уметь</b> правильно выполнить передачу мяча             | Закрепление техники броска от плеча одной рукой и двумя руками от груди. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, ловлей. | индивидуальный |
| октябрь  | 18 | баскетбол (13 часов)       | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении  | <b>Уметь</b> правильно выполнить ведение мяча              | Закрепление техники броска от плеча одной рукой и двумя руками от груди. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, ловлей. | фронтальный    |
| октябрь  | 19 | баскетбол (13 часов)       | Передача мяча во встречном движении,                         | <b>Уметь</b> правильно выполнить бросок мяча в движении    | Закрепление техники броска в движении.. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в                                 | фронтальный    |

|         |        |                      |  |  |   |                |
|---------|--------|----------------------|--|--|---|----------------|
|         |        |                      | броски мяча в движении   |  | кольцо.   |                |
| октябрь | 20     | баскетбол (13 часов) | Техника бросков мяча с места и в движении                      | <b>Уметь</b> правильно выполнить штрафной бросок                   | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3.  | индивидуальный |
| октябрь | 21     | баскетбол (13 часов) | Техника бросков мяча в кольцо                                  | <b>Уметь</b> правильно выполнить бросок мяча в корзину             | Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б.  | индивидуальный |
| октябрь | 22     | баскетбол (13 часов) | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | <b>Владеть</b> техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек  | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б   | фронтальный    |
| октябрь | 23     | баскетбол (13 часов) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника              | <b>Уметь</b> играть в баскетбол                                    | Учебная игра в баскетбол.   | индивидуальный |
| октябрь | 24     | баскетбол (13 часов) | Вырывание, выбивание   | <b>Уметь</b> правильно выполнять отбор мяча у соперника мяча       | Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Вырывание, выбивание мяча у соперника. Жонглирование мячом.                       | индивидуальный |
| октябрь | 25     | баскетбол (13 часов) | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.              | <b>Уметь</b> правильно выполнять тактические действия в нападении. | Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам баскетбола   | индивидуальный |
| октябрь | 26     | баскетбол (13 часов) | Командные технико-тактические действия в защите и нападении.   | <b>Уметь</b> правильно выполнять тактические действия в защите     | Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.  | фронтальный    |
| октябрь | 27     | баскетбол (13 часов) | Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.                    | <b>Уметь</b> правильно выполнить различные комбинации              | Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.   | фронтальный    |
| ноябрь  | 28(1)  | Гимнастика (21)      | Инструктаж поТБ на уроке гимнастики.                           | <b>Знать</b> технику безопасности на уроках по гимнастике          | Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. Строевой шаг | фронтальный    |
| ноябрь  | 29 (2) | Гимнастика (21)      | ОРУ без предметов.   | <b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ без предметов                 | ОРУ без предметов. Акробатические упражнения, упр. на гимнастической скамейке   | фронтальный    |
| ноябрь  | 30(3)  | Гимнастика (21)      | ОРУ с предметами   | <b>Уметь</b> правильно выполнить ОРУ с предметами                  | ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.   | фронтальный    |
| ноябрь  | 31(4)  | Гимнастика (21)      | Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь                     | <b>Уметь</b> правильно выполнить опорный прыжок                    | Опорный прыжок, упражнение на брусьях, силовая подготовка.  | индивидуальный |
| ноябрь  | 32(5)  | Гимнастика (21)      | Опорный прыжок: м-согнув ноги д-ноги врозь                     | <b>Уметь</b> правильно выполнить комплекс акробатических элементов | М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь стойка на голове и руках с помощью ;Д-кувырок вперед-назад, мост   | индивидуальный |
| декабрь | 33(6)  | Гимнастика (21)      | Акробатические комбинации                                      | <b>Уметь</b> правильно выполнить комплекс акробатических элементов | М-кувырок вперед в стойку на голове с согнутыми ногами; Д-кувырок назад в полушпагат  | индивидуальный |
| декабрь | 34(7)  | Гимнастика (21)      | Упражнения на развитие выносливости, прыжки                    | <b>Уметь</b> правильно выполнять прыжки со скакалкой               | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.  | индивидуальный |

|         |         |                              |   |  |   |                             |
|---------|---------|------------------------------|---|--|---|-----------------------------|
|         |         |                              | со скакалкой  |  |   |                             |
| декабрь | 35(8)   | Гимнастика (21)              | Упражнения в висе   | <b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения на перекладине             | Упражнения на перекладине, акробатическое соединение  | индивидуальный              |
| декабрь | 36(9)   | Гимнастика (21)              | Терминология гимнастики. Строевой шаг. Шеренга.                 | <b>Уметь</b> правильно выполнять перестроения в шеренги                | Строевой шаг, перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Акробатические соединения, упр. для развития равновесия.   | индивидуальный              |
| декабрь | 37 (10) | Гимнастика (21)              | Терминология гимнастики. Строевой шаг. Колонна..                | <b>Уметь</b> правильно выполнять перестроения в колонны                | Строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Акробатические соединения, упр. для развития равновесия.  | фронтальный                 |
| декабрь | 38 (11) | Гимнастика (21)              | Акробатические соединения.                                      | <b>Уметь</b> выполнить упражнения в лазании и перелезании              | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов                               | индивидуальный              |
| декабрь | 39(12)  | Гимнастика (21)              | Лазанье по канату в два, три приема                             | <b>Уметь</b> выполнять упражнения в лазании канату                     | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.  | индивидуальный              |
| декабрь | 40(13)  | Гимнастика (21)              | Силовая подготовка, упражнения на перекладине и брусьях         | <b>Уметь</b> выполнять упражнения на брусьях, перекладине.             | Лазание по канату; круговая тренировка  | индивидуальный              |
| декабрь | 41(14)  | Гимнастика (21)              | Силовая подготовка, упражнения на перекладине и брусьях         | <b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.   | фронтальный                 |
| декабрь | 42(15)  | Гимнастика (21)              | Силовая подготовка, упражнения на перекладине и брусьях         | <b>Уметь</b> выполнить акробатические соединения (6-8)                 | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин.  | фронтальный                 |
| декабрь | 43(16)  | Гимнастика (21)              | Силовая подготовка, упражнения на перекладине и брусьях         | <b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на брусьях.                 | .   | индивидуальный              |
| декабрь | 44(17)  | Гимнастика (21)              | ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.             | <b>Уметь</b> преодолевать препятствия разными способами.               | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.   | фронтальный                 |
| январь  | 45(18)  | Гимнастика (21)              | Гимнастическая полоса препятствий                               | <b>Уметь</b> преодолевать препятствия разными способами.               | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.   | фронтальный                 |
|         | 46(19)  | Гимнастика (21)              | Комбинации из 5-8 акробатических элементов                      | <b>Уметь</b> правильно выполнить акробатические соединения             | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов                               | фронтальный                 |
| январь  | 47(20)  | Гимнастика (21)              | Соединение акробатических элементов.                            | <b>Уметь</b> выполнять упражнения в лазании канату                     | Лазание по канату; круговая тренировка  | фронтальный, индивидуальный |
| январь  | 48(21)  | Гимнастика (21)              | Круговая тренировка   | <b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в круговой тренировке      | Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.  | фронтальный                 |
| январь  | 49(1)   | Лыжная подготовка (20 часов) | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке<br>Попеременный | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами        | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного | фронтальный                 |

|         |        |                              |  |   |  |                             |
|---------|--------|------------------------------|--|---|--|-----------------------------|
|         |        |                              | двухшажный ход.  |   | хода.  |                             |
| январь  | 50(2)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Подъем «полуёлочкой», «елочкой».   | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.          | индивидуальный, фронтальный |
| январь  | 51(3)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Одновременный двухшажный ход   | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.  | фронтальный                 |
| январь  | 52(4)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Коньковый ход  | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». | фронтальный                 |
| январь  | 53(5)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Подъем "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"                                      | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»                              | индивидуальный, фронтальный |
| февраль | 54(6)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Коньковый ход. Торможение "плугом" «упором»                                      | <b>Выполнить</b> коньковый ход на оценку                        | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.  | индивидуальный, фронтальный |
| февраль | 55(7)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Коньковый ход.   | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.  | фронтальный                 |
| февраль | 56(8)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Повороты переступанием в движении  | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км.  | фронтальный                 |
| февраль | 57(9)  | Лыжная подготовка (20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 3 до 5 км на лыжах | <b>Уметь</b> правильно выполнять торможения и повороты          | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»                              | фронтальный                 |
| февраль | 58(10) | Лыжная подготовка (20 часов) | Подъемы и спуски со склонов  | <b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы         | Дистанция 2 км (д), 3 км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.   | фронтальный                 |
| февраль | 59(11) | Лыжная подготовка (20 часов) | Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов                                | <b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы         | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.   | фронтальный                 |
| февраль | 60(12) | Лыжная подготовка (20 часов) | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 5 км               | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Прохождение дистанции 4,5 км, переходы с одного хода на другой.  | фронтальный                 |
| февраль | 61(13) | Лыжная подготовка (20 часов) | Контроль техники спусков.  | <b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы         | Одновременный одношажный ход. Эстафеты.  | контрольный                 |
| февраль | 62(14) | Лыжная подготовка (20 часов) | Техника подъемов, торможения и поворотов   | <b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы, спуски с горы         | Прохождение дистанции 4,5 км, переходы с одного хода на другой.  | фронтальный                 |
| февраль | 63(15) | Лыжная подготовка (20 часов) | Применение изученных приемов передвижения на лыжах                               | <b>Уметь</b> правильно выполнять стойки, перемещения            | Торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».   | фронтальный                 |

|         |        |                              |   |   |  |                |
|---------|--------|------------------------------|---|---|--|----------------|
| февраль | 64(16) | Лыжная подготовка (20 часов) | Виды лыжного спорта.  | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».         | фронтальный    |
| февраль | 65(17) | Лыжная подготовка (20 часов) | Тренировочное прохождение дистанции в 5 км  | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.   | фронтальный    |
| март    | 66(18) | Лыжная подготовка (20 часов) | Преодоление препятствий произвольным способом на лыжах                                  | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.  | фронтальный    |
| март    | 67(19) | Лыжная подготовка (20 часов) | Поворот на месте махом.   | <b>Уметь</b> правильно выполнять торможения и повороты          | Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.                                    | фронтальный    |
| март    | 68(20) | Лыжная подготовка (20 часов) | Прохождение дистанции в 5 км  | <b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.   | контрольный    |
| март    | 69(21) | Волейбол (10 часов)          | ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки волейболиста                             | <b>Знать</b> ТБ на уроках по волейболу                          | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения.   | фронтальный    |
| март    | 70(22) | Волейбол (10 часов)          | Передача мяча в парах, тройках.   | <b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю подачу, прием          | Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.                           | фронтальный    |
| март    | 71(23) | Волейбол (10 часов)          | Нижняя подача. Жесты судьи.   | <b>Уметь</b> правильно выполнять подачу мяча                    | Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Нижняя подача в паре . Игра в волейбол. Жесты судьи.      | фронтальный    |
| март    | 72(24) | Волейбол (10 часов)          | Верхняя подача. Жесты судьи.  | <b>Уметь</b> правильно выполнять подачу мяча                    | Совершенствование изученных элементов игры в волейбол.Верзняя подача в паре . Игра в волейбол. Жесты судьи.      | фронтальный    |
| март    | 73(25) | Волейбол (10 часов)          | Передачи мяча. Нападающий удар. Блок.   | <b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар                | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.   | фронтальный    |
| март    | 74(26) | Волейбол (10 часов)          | Передача мяча в прыжке через сетку.   | <b>Уметь</b> играть в волейбол                                  | Передача мяча в прыжке через сетку. Приёмы снизу в паре. Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.      | фронтальный    |
| март    | 75(27) | Волейбол (10 часов)          | Верхняя подача в зону3-2, 3-4   | <b>Уметь</b> правильно выполнять подачу мяча                    | Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.   | индивидуальный |
| март    | 76(28) | Волейбол (10 часов)          | Нападающий удар. Блок.  | <b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар                | Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.                      | индивидуальный |
| март    | 77(29) | Волейбол (10 часов)          | Отбивание кулаком через сетку   | <b>Уметь</b> правильно выполнить отбивание кулаком              | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.                    | фронтальный    |
| март    | 78(30) | Волейбол (10 часов)          | Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.   | <b>Уметь</b> правильно выполнять нападающий удар                | Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.   | фронтальный    |
| апрель  | 79(1)  | Легкая атлетика (24 часа)    | Повторный инструктаж по ТБ. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья | <b>Знать</b> ТБ при проведении занятий по легкой атлетике       | Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». | фронтальный    |

|        |        |                           |                                  |  |  |                             |
|--------|--------|---------------------------|----------------------------------|--|--|-----------------------------|
| апрель | 80(2)  | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту                  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | фронтальный, индивидуальный |
| апрель | 81(3)  | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в высоту                  | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.                   | фронтальный, индивидуальный |
|        | 82(4)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 9мин         | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Бег на выносливость до 9 мин. Лапта  | фронтальный                 |
|        | 83(5)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 10мин        | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Бег на выносливость до 10 мин. Лапта   | фронтальный                 |
|        | 84(6)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 11мин        | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Бег на выносливость до 11 мин. Лапта   | фронтальный                 |
|        | 85(7)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 12мин        | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Бег на выносливость до 12 мин. Лапта   | фронтальный                 |
|        | 86(8)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 13мин        | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Бег на выносливость до 13 мин. Лапта   | фронтальный                 |
|        | 87(9)  | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 14мин        | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Бег на выносливость до 14 мин. Лапта   | фронтальный                 |
| апрель | 88(10) | Легкая атлетика (24 часа) | Высокий старт. Стартовый разгон. | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Высокий старт. Стартовые ускорения до 70-80 м. Развитие скоростных способностей.                       | фронтальный                 |
| апрель | 89(11) | Легкая атлетика (24 часа) | Низкий старт. Бег 100м.          | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Низкий старт. Бег 100м. Ускорение до 70-80м, прыжки с/м  | фронтальный                 |
| апрель | 90(12) | Легкая атлетика (24 часа) | Бег 1000м                        | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Метание м/м, кросс 1000  | фронтальный                 |
| апрель | 91(13) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта                            | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости | индивидуальный              |
| апрель | 92(14) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега         | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.          | индивидуальный              |
| апрель | 93(15) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега         | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в прыжках        | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.          | индивидуальный, фронтальный |
| май    | 94(16) | Легкая атлетика (24 часа) | Кроссовый бег 1км                | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Прыжки в длину с/р, кроссовый бег 1000м.   | индивидуальный              |
| май    | 95(17) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта                            | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости | индивидуальный              |

|     |         |                           |   |  |  |                |
|-----|---------|---------------------------|---|--|--|----------------|
| май | 96(18)  | Легкая атлетика (24 часа) | Метание малого мяча на заданное расстояние    | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.  | индивидуальный |
| май | 97(19)  | Легкая атлетика (24 часа) | Челночный бег 3x10м.                          | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, координации            | индивидуальный |
| май | 98(20)  | Легкая атлетика (24 часа) | Легкоатлетическая полоса препятствий          | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | Прыжки в длину с/р. , круговая эстафета, этап до 60 м.   | фронтальный    |
| май | 99(21)  | Легкая атлетика (24 часа) | Эстафетный бег 4x100; 4x200                   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге           | Эстафетный бег, полоса препятствий   | фронтальный    |
| май | 100(22) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и метании | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости, ловкости | фронтальный    |
| май | 101(23) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторение пройденных тем, фронтальный опрос. | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Устный и письменный опрос.   | фронтальный    |
| май | 102(24) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта   | <b>Уметь</b> правильно выполнить движение в беге и прыжках | Игры, эстафеты.  | фронтальный    |