

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО АДАПТИРОВАННОЙ
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Курс ориентирован на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов
ООО.

Личностными результатами выпускников основной школы, формируемые при изучении содержания курса, являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также

обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты изучения физической культуры выпускниками основной

школы проявляются:

- в умении самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- в умении развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- в умении самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- в умении соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- в умении оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности его решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- в умении организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- в умении работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- в умении формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- в умении осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- в умении логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами освоения выпускниками основной школы содержания программы по физической культуре являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность его воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- в умении взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- в способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- в способности преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- в умении организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- в умении организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- в умении организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- в способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить

с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Спортивные и подвижные игры:

5- 6 класс.

Баскетбол.

Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям

баскетболом. *Стойка баскетболиста*: Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте

и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки».

Волейбол(пионербол). Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила и перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом «перебежки с вырубкой», «Эстафеты»; игры с прыжками «Удочка»; игры с бросанием, ловлей и метанием «Снайперы», «Точно в цель»

Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

7 класс.

Баскетбол. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры

Коррекционные игры: Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом «Догони ведущего», «Эстафеты»; игры с прыжками «Установи рекорд»; игры с бросанием, ловлей и метанием «Ловкие и меткие»; игры с переноской груза; игры с элементами волейбола «Перебросить в круг», «Картошка».

8 класс.

Баскетбол. Правила игры. ТБ на занятиях баскетболом. Судейство игр, правила игры в баскетбол; Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол. Правила игры. ТБ при занятиях волейболом Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.

Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

Практический материал: индивидуальное мастерство — броски на точность; ведение шайбы, защита. Учебные игры.

9 класс.

Баскетбол. Правила игры. ТБ на занятиях баскетболом. **Теоретические сведения:** влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. **Практический материал:** вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. **Теоретические сведения:** влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. **Практический материал:** прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Гимнастика.

5 класс.

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. **Практический материал:** строевые упражнения: (сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и против ходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. - *упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны

головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо. - *упражнения для развития мышц туловища:* круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднятие ног, руки

вдоль

туловища.

- *упражнения для развития кистей рук и пальцев:* исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя

одноименные руки и ноги. - *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя : «удерживание» стойки

на пятках, сгибая ступни к голени. - *упражнения на дыхание:* полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений. - *упражнения для расслабления мышц:* из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги. - *упражнения для формирования правильной осанки:* упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными

положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- *с гимнастическими палками:* подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки, приседание с гимнастической палкой в различном положении.

-с большими обручами: (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч);

вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии. -с маленькими мячами: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах. -с набивными мячами (вес 2 кг): (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух

ногах (мяч у груди). -переноска груза и передача предметов: передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м;

переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками),

гимнастического мата (4 учениками). **Лазание и перелазание:** лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. **Равновесие:** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие

на высоте 20—30 см. **Опорный прыжок:** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (начало и окончание бега определяется

учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

6 класс.

Теоретические сведения: правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения (перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук.

-координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над

головой, приземлиться в исходное положение.

-*дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:* углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. -*упражнения в расслаблении мышц:* расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед,

назад, в стороны в ходьбе и беге.

- *упражнения на осанку:* упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:

-*с гимнастическими палками:* подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка

двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево- вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые

движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

-с *большими обручами*: передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при

ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. -с *скакалками*: скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через

скакалку на двух ногах.

-с *набивными мячами*: перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч

влево, вправо, вперед, назад. -*переноска груза и передача предметов*: переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на

расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание: лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).

Перелизание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. **Равновесие**: равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке

гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Опорный прыжок: (прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козел, бревно), прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения

и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 мин. по команде учителя.

7 класс.

Теоретические сведения: виды гимнастики в школе.

Практический материал: построения, перестроения: размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения головы, конечностей, туловища:* фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега. - *упражнения на дыхание:* регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с

преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости

дыхательных

движений.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево- вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.

-*упражнения, укрепляющие осанку:* собственно-силовые упражнения на укрепление мышц

шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава. -
упражнения для расслабления мышц: рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера. -
упражнения для развития координации движений: поочередные однонаправленные движения рук:

правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед.

Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок -левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить.

Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в

прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

-*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:* построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Общеразвивающие упражнения с предметами

- *с гимнастическими палками:* упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Прыжки с различными положениями палки.

Перебрасывание

гимнастической

палки

в

парах.

- *со скакалками:* пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Натянуть скакалку, стоя на ней, над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

- с набивными мячами (вес 3 кг): перекачивание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3 - 4 раза (девочки), 4 - 6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

- переноска груза и передача предметов: переноска 2 - 3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10 - 15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6 - 8 м. Переноска 2 - 3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).

Лазание: лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70 - 80 см). Бег по

коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся).

Теоретические сведения: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал: - *построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

-основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

-упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в

баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега. - *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

-упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

-упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-

разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; *-упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых

нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями – «потряхиваниями» расслабленными конечностями.

-упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршрутовка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

- с набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками

друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

- с гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз,

вперед, назад).

-*упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

-*упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение

состоит из 2 - 3 серий по 10 - 12 повторений. -*упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

- *переноска груза и передача предметов.* Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15 - 20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15 - 20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4 - 5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину,

а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря;

8 класс.

Теоретические сведения: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал: построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

-*основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Сочетание наклонов,

поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

-*упражнения на дыхание.* Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в

баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега. -*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук;

сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

-упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

-упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке.

-упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями – «потряхиваниями» расслабленными конечностями.

-упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности

движений. Фигурная маршрутовка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

Упражнения с предметами

-с гимнастическими палками. Принять исходное положение - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

-с набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками

друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

-с гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз,

вперед, назад). *-упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях). *-упражнения для ног.*

Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение

состоит из 2 - 3 серий по 10 - 12 повторений. *-упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять

мяч.

- переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15 - 20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15 - 20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4 - 5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие.; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину,

а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря.

9 класс.

Теоретические сведения: правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.* Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

- *упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после

интенсивной физической нагрузки. -упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в

стороны пальцами. -упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах. -упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз)

с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

-упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

-упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

-упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами;.

Упражнения с предметами

- с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

- с набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди. - с гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя

в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

-упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять

набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений. - лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными

способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

- *равновесие*. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи.

- *опорный прыжок*. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110 - 115 см).

Лёгкая атлетика.

5 класс.

- *ходьба*: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя; ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба

приставным шагом левым и правым боком. - *бег*: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20 - 30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы - «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30 - 60 м. - *прыжки*: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным

способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 - 100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». - *метание*: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

6 класс.

-*ходьба*: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о технике спортивной ходьбы.

-*бег*: медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 - 50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 - 40 см). Беговые упражнения. Повторный

бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

- *прыжки*: прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

-*метание*: метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2 - 3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений). Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4 - 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

7 класс.

-*ходьба*: продолжительная ходьба (20 - 30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением

ширины и частоты шага по команде учителя.

-*бег*: Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин.

Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление

полосы препятствий (4 - 5 штук) на дистанции до 60 м. Эстафета 4 × 6 м. -*беговые упражнения*. Бег по кругу (дистанция между учениками 3 - 5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

- *прыжки*: запрыгивание на препятствия высотой 60 - 80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскок с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом

«согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете. -*метание*: метание набивного мяча весом до 2 - 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

8 класс.

-*ходьба*: прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

- *бег*. Медленный бег в равномерном темпе до 10 - 12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком, согнувшись). Специальные беговые упражнения с

усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м. -*прыжки*.

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м.

Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через

препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 - 15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»;

1.	Основы знаний о физической культуре	1		В процессе урока		
1.1	Спортивные игры:					
	волейбол	13	18	18	9	14
	баскетбол	17	20	13	18	14
	футбол	4	7	4		
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	25	18	14	21	27
1.3	Легкая атлетика	26	24	40	33	20
1.4	Лыжная подготовка	19	18	16	24	24
2	Итого:	105	105	105	105	99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

5 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля
Основы знаний (1 час)				
1	Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой	Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.	Высшие психические функции (ВПФ) – это специфические психические функции человека. К ним относят: память, внимание, мышление, восприятие, воображение и речь.	Фронтальный опрос
Гимнастика, акробатика (9 часов)				
2	Построение и перестроение. Ходьба по залу заданиями.	Комплекс ОРУ. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	ВПФ. Координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
3	Ходьба в различном	Понятие «Интервал». Ходьба в различном	Коррекция ориентировки в	Корректировка выполнения

	<p>темпе.</p> <p>Комплекс ОРУ набивными мячами.</p>	<p>темпе. Комплекс ОРУ. Повороты налево, направо, кругом (переступанием).</p> <p>Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. Презентация «Гигиена в спорте».</p>	<p>пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.</p>	<p>команд, наблюдение.</p>
4	<p>Ходьба с остановками по сигналу учителя.</p> <p>Комплекс ОРУ на формировании осанки.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Повороты налево, направо, кругом (переступанием).</p> <p>Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.</p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки</p>	<p>Корректировка выполнения команд, наблюдение.</p>
5	<p>Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове.</p>	<p>Комплекс корригирующих упражнений без предметов, упражнения на укрепление суставов рук, ног. Танцевальная гимнастика.</p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.</p>	<p>Корректировка выполнения команд, наблюдение.</p>

6	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	Комплекс ОРУ. Упражнения гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки, положения с палкой (с палкой вольно, за голову, за спину, влево, вправо), прыжки через палку вперед, назад, влево, вправо, приседы с изученными положениями палки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
7	Передвижение по наклонной скамье. Комплекс ОРУ с обручами.	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплекс ОРУ. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание,	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	Комплекс ОРУ набивными мячами.	перекатывание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	движений, общей моторной ловкости.	
9	Комплекс ОРУ Лазание по гимнастической стенке различными способами.	Комплекс ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
10	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперед, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
Легкая атлетика (10 часов)				

11	Сочетания разновидност и ходьбы по инструкции учителя.	Ходьба. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Видео «Дыхательная гимнастика».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
12	Продолжител ьная ходьба с изменением ширины шага.	Продолжительная ходьба (20-30 минут) с изменением ширины шага. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
13	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
14	Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со	Инструктаж по технике безопасности. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	скакалками.		моторной ловкости.	
15	Бег с ускорением преодолением малых препятствий в среднем темпе. Инструктаж по технике безопасности.	Бег с ускорением преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
16	Кроссовый бег 500 метров.	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
17	ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация «Виды прыжков».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

18	Прыжки в длину разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
19	Прыжки в длину разбега способом «перешагивание».	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
20	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Контрольный замер. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
Подвижные игры и спортивные игры (4 час)				
21	Техника безопасности при игре в пионербол.	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	Техника игры, правила игры и обязанности игроков.	Комплекс ОРУ. Знакомство с правилами, расстановка игроков на площадке.	движений, гибкости, ловкости.	
22	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
23	Отработка подачи мяча двумя руками снизу	Отработка подачи мяча двумя руками снизу. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
24	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
Гимнастика, акробатика (16 часов)				

25	Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.	Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
26	Бег по гимнастическ ой скамейке с различными положениями рук.	Равновесие. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
27	Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.	Танцевальная разминка. Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
28	Лазание по гимнастическ ой стенке, с изменением способа лазания.	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
29	Лазание по наклонной гимнастическ	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка техники выполнения,

	ой скамейке под углом 45 градусов.	Комплекс ОРУ.	координации движений, гибкости, ловкости.	контроль. Фиксирование результатов.
30	Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Рациональная смена напряжения и расслабления определённых мышечных групп при переноске груза. ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.
31	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
32	Переноска набивных мячей в разных темпах.	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.
33	Комплекс ОРУ.	Комплекс ОРУ. Наклоны и прогибание туловища в	Коррекция ориентировки в	Корректировка техники

34	Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	и различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке.	пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.
35	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.	Комплекс ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
36	Прыжки с палкой одной руке,	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	с Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
37	обеими руками с 2-мя палками	палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	с	
38	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижение м.	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	со Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
39	Комплекс	Упражнения с фитнесс	Коррекция	Корректировка

	ОРУ мячами.	с мячами. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ног.	ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	техники выполнения, контроль.
40	Комплекс ОРУ набивными мячами.	Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (8 часов)				
41	Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Комплекс ОРУ. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
42	Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	Основные правила игры в «Баскетбол». Комплекс ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Видео «Как научиться играть в баскетбол?»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

43	Отработка владения передачи мяча в парах.	Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по технике безопасности. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
44	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
45	Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».	Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч». Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
46	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

	время игры.			
47	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
48	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

Лыжная подготовка (19 часов)

49	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе. Презентация «Лыжная подготовка»	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе. Презентация «Лыжная подготовка»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
50	Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по технике безопасности	Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по технике безопасности	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

51	Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
52	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом. Инструктаж по технике безопасности. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
53	Спуск со склона в низкой стойке.	Спуск со склона в низкой стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
54	Спуск со склона в основной стойке.	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
55	Подъём по склону наискось и прямо	Подъём по склону наискось и прямо лесенкой. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

	«лесенкой».	Отработка полученных знаний на практике.	движений, гибкости, ловкости.	
56	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
57	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по технике безопасности. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
58	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
59	Совершенствование навыков езды на лыжах.	Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

			движений, гибкости, ловкости.	
60	Совершенствование навыков езды на лыжах.	Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
61	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
62	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождения 1 км.	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождения 1 км. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
63	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных Эстафеты с	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

	этапом до 100м.			
64	Развитие скоростной выносливости : эстафеты встречные использовани ем склонов до 150 м.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
65	Линейные круговые этапами до 200 м без палок и палками. Соревнования	Линейные круговые с этапами до 200 м без палокиспалками. Соревнования. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
66	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

67	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
----	---	---	--	---

Подвижные и спортивные игры. Пионербол (5 часов)

68	Отработка подачи в пионерболе.	Отработка подачи в пионерболе. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
----	--------------------------------	--	--	---

69	Учебно-тренировочная игра «Пионербол»	Учебно-тренировочная игра «Пионербол» Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
----	---------------------------------------	--	--	---

70	Передача двумя руками от груди в движении	Передача двумя руками от груди в движении Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
----	---	--	--	---

71	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол». Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
72	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол». Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (5 часов)

73	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
74	Комбинации из ранее изученных элементов в технике	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.
75	из ранее изученных элементов в технике		ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	
76	изученных элементов в технике		ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	

	перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	ловкости.	
77	Учебная игра в баскетбол.	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
Легкая атлетика (16 часов)				
78	Сочетание разновидност ей ходьбы. По инструкции учителя.	Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
79	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.	Запрыгивания на препятствия высотой 60- 80 см. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
80	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по технике	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка техники выполнения,

	способом «согнув ноги».	безопасности.	координации движений, гибкости, ловкости.	контроль.
81	Комплекс ОРУ со скакалкой.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
82	Прыжки в длину разбега способом «перешагивание».	Бег с низкого старта. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
83	Метание мяча в движущуюся цель.	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
84	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

	одной рукой.		движений, гибкости, ловкости.	
85	Прыжок через козла.	Прыжки через козла. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
86	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом.	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
87	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом.	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
88	Прыжок через козла в упор присев на козла.	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
89	Прыжок через козла в упор присев на козла.	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
90	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись.	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
91	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись.	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по технике безопасности.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
92	Прыжок на козланог	Прыжок на козла ноги врозь. Инструктаж по	Коррекция ориентировки в	Корректировка техники

	врось.	технике безопасности. Комплекс ОРУ.	пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.
93	Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
Подвижные и спортивные игры. Пионербол (4 часа)				
94	Отработка подачи в игре пионербол	Отработка подачи в игре волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
95	Учебно–	Учебно–тренировочная игра «Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
96	тренировочна			
97	я игра «Пионербол».			

Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (4 часа)				
98	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
99	Учебная игра «Баскетбол».	Учебная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
100				
101				
Подвижные и спортивные игры. Футбол (4 часа)				
102	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в футболе. Правила, судейство в игре	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча. История футбола. Правила, судейство в игре	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
103	Учебная игра «Футбол».	Учебная игра «Футбол». Отработка передачи.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.
104		Ведение. Удары по мячу.		

			ловкости.	
105	Учебная игра «Футбол». Разбор домашнего задания на летние каникулы.	Учебная игра «Футбол». Отработка передачи. Ведение. Удары по мячу. Учиться плавать под присмотром родителей или лиц заменяющих.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

Тематическое планирование. 6 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля
Легкая атлетика (12 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Ознакомление с содержанием учебника по физической культуре. Стартовые положения от 15-30 м.	Высшие психические функции (ВПФ) – это специфические психические функции человека. К ним относят: память, внимание, мышление, восприятие, воображение и	Фронтальный опрос

			речь.	
2	Урок-экскурсия «Главные спортивные события 2017-2018года»	Виртуальное путешествие по спортивным играм. Овладение техникой спринтерского бега.	ВПФ. Координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
3	Урок-соревнование.	Тестирование. Бег 60м. Встречная эстафета.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения бега на 60м. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
4	Овладение техникой длительного бега. Метание малого мяча	Основы знаний. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе. ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
5	Метание малого мяча. Броски набивного мяча	Броски набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание мяча на заданное расстояние.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

6	Урок-соревнование. Метание мяча в цель	Тестирование. Метание мяча (150гр) на заданное расстояние.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения метание мяча (150 гр.). Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
7	Овладение техникой прыжка в длину.	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
8	Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ на месте, в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
9	Урок-соревнование.	СБУ. Тестирование. Прыжок в длину с места	Коррекция ориентировки в	Оценка техники выполнения прыжка

	Прыжки в длину с места.	на результат.	пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	в длину с места. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
10	Кроссовая подготовка	Овладение техникой длительного бега Развитие выносливости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
11	Подтягивание .Кроссовая подготовка	Тестирование. Подтягивание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения подтягивания. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
12	Урок – игра «Проверь-себя»	Тестирование. Бег 1000м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Оценка техники выполнения бега. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная

			ловкости.	медицинская группа: без учета
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)				
13	Урок-экскурсия. Основные правила игры в волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	ВПФ. Координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
14	Овладение техникой передвижений и стоек.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки и передвижения. Эстафеты.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
15	Развитие координационных способностей.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
16	Прием и передача мяча на месте.	Овладение умениями в передаче мяча над собой; передаче сверху двумя руками на месте и после	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

		перемещения вперед в парах.	движений, осанки	
17	Урок – соревнование. Передача и прием мяча над собой.	Зачет. Передача и прием мяча над собой. Пионербол	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения передачи мяча над собой. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
18	Нижняя прямая подача мяча.	Овладение приемами нижней прямой подачи мяча: подачи мяча в стену; подача мяча в парах - через сетку с расстояния 3-6м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
19	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Закрепление нижней подачи мяча. Развитие координационных способностей; Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
20	Урок – соревнование. Учебная игра по упрощённым	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Учебная игра. Пионербол	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	правилам.		осанки	
21	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	Развитие координационных способностей выполнения нижней подачи мяча через сетку, в парах. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
22	Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
23	Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
24	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра	Закрепление техники освоенных элементов. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
25	Урок-соревнование. Игра по упрощенным	Учебная игра. Закрепление техники владения мячом.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	правилам		движений, гибкости, ловкости.	
26	Урок-соревнование. Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
27	Позиционное нападение	Освоение тактики свободного нападения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
28	Позиционное нападение.	Закрепление тактики свободного нападения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
29	Передача мяча через сетку	Зачет. Передача мяча в парах через сетку.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Оценка техники выполнения передачи мяча в парах через сетку. Основная группа: (нормативы)

			ловкости.	Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
30	Урок-соревнование «Проверь себя».	Совершенствование игровых комбинаций из освоенных элементов.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Ознакомление с правилами техники безопасности, страховки во время занятий.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
32	Урок путешествие «История гимнастики»	Основы знаний. История гимнастики, имена выдающихся отечественных спортсменов	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
33	Организующи	ОРУ. Строевой шаг,	Коррекция	Корректировка

	е команды и приемы.	размыкание и смыкание на месте	ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	выполнения команд, наблюдение.
34	Акробатические упражнения и комбинации.	Комплекс упражнений ОФП. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Броски набивного мяча до 2 кг.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
35	Акробатические упражнения. Развитие координации.	Комплекс упражнений ОФП. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
36	Комбинации из освоенных акробатических элементов.	Выполнение КУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов («мост» из положения, стоя с помощью, стойка на лопатках.).	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения акробатических элементов. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
37	Опорный прыжок.	ОРУ. Освоение навыков в опорных прыжках:	Коррекция ориентировки в	Корректировка выполнения команд,
38				

	Развитие координационных способностей.	мальчики (козел в ширину) – прыжок, согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	пространстве, координации движений, осанки	наблюдение.
39	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование техники прыжка. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
40	Развитие силовых способностей. Упражнения на пресс.	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Зачет. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения подъема туловища (пресс). Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
41	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	Основы знаний. Дыхательная гимнастика.ОРУ с предметами Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	скакалкой		осанки	
42	Урок-соревнование Прыжки со скакалкой.	Челночный бег с кубиками. Зачет. Прыжки со скакалкой.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения челночного бега. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
43	Упражнения в висе и упорах.	Совершенствование упражнений в висах и упорах: Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
44	Урок-соревнование. Челночный бег	Зачет. Челночный бег на результат. Развитие координационных способностей	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения челночного бега. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
45	Упражнения в висе. Подтягивание	Совершенствование упражнений в висах и упорах Вис стоя. Вис	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

		лежа. Развитие силовых способностей	координации движений, осанки	
46	Упражнения в висе. Развитие силовых способностей.	ОРУ. Вис лежа. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
47	Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей.	ОРУ. Сгибание рук в упоре лежа. Выполнение на технику.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
48	Урок-соревнование. Подтягивание.	Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Зачет. Выполнение подтягивания.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения подтягивания в висах. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета

Лыжная подготовка (18 часов)					
49	Урок-путешествие «История лыжного спорта» Инструктаж по технике безопасности.	Основы знаний. Техника безопасности. характеристика спорта	Техника Краткая вида	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
50	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
51	Освоение техники лыжных ходов.	Освоение лыжных двухшажного Повороты переступанием.	техники ходов хода.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
52	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

			ловкости.	
53	Освоение лыжных ходов. Развитие выносливости.	Эстафеты с передачей палок.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
54	Освоение техники лыжных ходов.	Непрерывное передвижение на лыжах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
55	Освоение техники лыжных ходов. Круговая эстафета	Непрерывное передвижение на лыжах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
56	Подъем «елочкой». Торможение упором.	Подъемы, спуски, торможение Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

			гибкости, ловкости.	
57	Подъем «елочкой». Торможение упором.	Подъемы, спуски, торможение	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
58	Урок соревнования Развитие выносливости	Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
59	Лыжная эстафета с передачей палок	Лыжная эстафета с передачей палок. Катание на лыжах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
60	Лыжная эстафета с передачей палок	Лыжная эстафета. Игра «Гонки с выбыванием».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
61	Лыжная	Лыжная эстафета. Игра	Коррекция	Корректировка

	эстафета. Игра «Гонки с выбыванием»	«Гонки с выбыванием».	ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	выполнения команд, наблюдение.
62	Лыжные гонки с преследованием	Лыжные гонки с преследованием.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
63	Лыжные гонки 3500 м. без учета времени.	Лыжные гонки 3500 м. Свободное катание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения лыжного хода Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
64	Эстафета на лыжах	Игры и эстафеты на лыжах. Лыжные гонки 1500 м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Оценка техники выполнения лыжного хода Основная группа:

			движений, гибкости, ловкости.	(нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
65	Непрерывное передвижение на лыжах Развитие выносливости	Прохождение дистанции 1500-2000 м. Развитие выносливости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
66	Урок соревнование Прохождение дистанции 3500м.	Прохождение дистанции 3500 м. Развитие выносливости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
Спортивные игры. Баскетбол (20 часов). Футбол (7 часов).				
67	Урок- путешествие «История баскетбола» Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж при проведении спортивных и подвижных игр.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
68	Комбинации из освоенных элементов	ОРУ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	техники передвижений		координации движений, гибкости, ловкости.	
69	Освоение ловли и передач мяча двумя руками	Освоение ведения мяча на месте, по прямой, с изменением направления	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
70	Освоение техники ведения мяча	Закрепление ведения мяча на месте, по прямой, с изменением направления	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
71	Урок-игра. Эстафеты	ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Игровые упражнения	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
72	Овладение техникой	Броски мяча 1-2 руками, с места, после ведения в	Коррекция ориентировки в	Корректировка выполнения команд,

	бросков мяча с места, в движении.	движении	пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	наблюдение.
73	Овладение техникой бросков мяча с места, в движении.	Броски мяча 1-2 руками, с места, после ведения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
74	Урок-соревнование.	ОРУ. Эстафеты и игровые упражнения с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
75	Освоение индивидуальной защиты	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
76	Комбинации из освоенных элементов перемещений	Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	и владения мячом.		движений, гибкости, ловкости.	
77	Урок-игра Мини-баскетбол	ОРУ. Игра «10 передач», игровые упражнения с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
78	Освоение тактики игры.	ОРУ. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
79	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
80	Игры и игровые задания с мячом.	Игры на взаимодействие игроков.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

			движений, гибкости, ловкости.	
81	Игры	и Игры на взаимодействие	Коррекция	Корректировка
82	игровые задания мячом	игроков	ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	выполнения команд, наблюдение.
83	Урок-игра.	ОРУ. Учебная игра по упрощенным правилам	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
84	Урок-игра	Учебная игра по упрощенным правилам	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
85	Игры и игровые задания 2:1,3:3	Овладение игрой по упрощенным правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
86	Урок-	Эстафеты с мячом.	Коррекция	Корректировка

	соревнование.	Учебная игра	ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения команд, наблюдение.
87	Овладение техникой передвижений в футболе	СУ. Специальные беговые упражнения (перемещения, остановки, повороты)	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
88	Освоение ударов по мячу и остановка мяча.	ОРУ с мячом. СУ. Обучение техники удара по мячу. Групповое проведение эстафет	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
89	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

90	Урок - соревнования	ОРУ. Эстафета с ведением. Развитие быстроты и ловкости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
91	Овладение техникой ударов по воротам	СБУ. СУ. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
92	Урок-соревнование.	СБУ. Учебная игра 5:5	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
93	Учебная игра			

Легкая атлетика 12 часов

94	Основы знаний: «5 основных двигательных способностей». Спринтерский бег	Бег с ускорением в парах, СБУ. Челночный бег 3X10. Бег 30	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
----	--	---	---	--

95	Скоростной бег. Круговая эстафета Бег 60 м.	ОРУ. Беговые упражнения. Встречная эстафета.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
96	Тестирование. Бег 60м	Бег 60м. Зачет	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения бега на 60м. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
97	Прыжки в длину с места. Бег на выносливость	ОФП. СБУ. Прыжковые упражнения	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
98	Прыжки в длину с места, разбега.	ОФП. Прыжки в длину, Броски набивного мяча. Бег на выносливость	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

	Кроссовая подготовка	1000м	координации движений, осанки	
99	Кроссовая подготовка. Развитие силовых способностей.	ОФП. Бег на выносливость	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
100	Контрольное годовое тестирование	Тестирование двигательных способностей: Бег 1500 м, прыжок в длину с места.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения бег 1500 м, прыжок в длину с места. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
101	Контрольное годовое тестирование	Прыжок в длину с места (д). Подтягивание, отжимание	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения подтягивание, отжимание. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета

102	Метание мяча. Прыжки через скакалку	ОФП. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
103	Подъем туловища 30 с. на результат Развитие скоростно-силовых способностей	Подъем туловища 30 с. на результат КУ. Челночный бег 3х10	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения подъема туловища за 30 с. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
104	Подъем туловища 30 с. на результат	Зачет. Подъем туловища 30 с. на результат	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения подъема туловища за 30 с. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
105	Урок-игра	Игры и эстафеты.	Коррекция	Корректировка

	«Проверь себя»	Подведение итогов учебного года.	ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения команд, наблюдение.
--	----------------	----------------------------------	--	--------------------------------

Тематическое планирование. 7 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по Т.Б при занятии легкой атлетикой. Высокий старт	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Корректировать пробег 60 м с максимальной скоростью	
2	Бег с ускорением	Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Корректировать пробег 30 м с максимальной скоростью	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед. группы:

				без учета времени
3	Бег на результат 60 метров	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Корректировать пробег 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени Комплекс 1
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Корректировать прыжок в длину с разбега, метание на дальность мяча	
5	Прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание	Корректировать прыжок в длину с разбега,	Прыжка в длину с разбега Основная группа:

	разбега	теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	метание на дальность мяча. Пробегать 60 метров	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
6	Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике	Корректировать прыжок в длину с разбега, метание на дальность мяча	
7	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила	Корректировать метание на дальность мяча с места	Метание малого мяча 150 гр. Основная группа: Мальчики.: 39-31-23 Девочки: 26-19-16 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени

		соревнований		
8	Бег на средние дистанции	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Корректировать пробе дистанции 1500 м	Без учета времени
Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов)				
9	Повороты с мячом и без мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Корректировать, играть в баскетбол по упрощенным правилам	
10	Ведение мяча	Передвижение игрока.	Корректировать,	

	с изменением направления движения	<p>Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	играть в баскетбол по упрощенным правилам	
11	Передачи мяча	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением</p>	<p>Корректировать, играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	

		<p>позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	
12	Броски мяча по кольцу	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы</p>	<p>Корректировать, играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>

		обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления		
13	Ведение мяча в движении	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Корректировать, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления
14	Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным	Корректировать, играть в баскетбол по упрощенным правилам	

		сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей		
15	Учебная игра 3:3, 3:2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Корректировать, и играть в баскетбол по упрощенным правилам	
16	Бросок мяча двумя руками от	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Корректировать, и играть в баскетбол по	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с

	<p>головы с</p> <p>места с</p> <p>сопротивлени</p> <p>ем</p>	<p>Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	<p>упрощенным</p> <p>правилам</p>	<p>места с</p> <p>сопротивлением</p>
17	<p>Учебно –</p> <p>тренировочна</p> <p>я игра по</p> <p>упрощенным</p> <p>правилам 5:5</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	<p>Корректировать,</p> <p>играть в</p> <p>баскетбол по</p> <p>упрощенным</p> <p>правилам</p>	
18	<p>Учебно–</p> <p>тренировочна</p> <p>я игра по</p> <p>упрощенным</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передача мяча различным</p>	<p>Корректировать,</p> <p>играть в</p> <p>баскетбол по</p> <p>упрощенным</p>	

	правилам	способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	правилам	
Гимнастика (14 часов)				
19	Акробатика	Кувырок вперед в стойку	Корректировать,	
20		на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	
21		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост	Корректировать, выполнять акробатические упражнения	

		из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	
22	Акробатические комбинации	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Корректировать, выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	
23	Лазание по канату в два приема. Лазание по канату. Висы. Строевые упражнения	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Корректировать, лазать по канату в два приема	
24		Лазание по канату в два приема. ОРУ с	Корректировать, лазать по канату	

		предметами. Эстафеты	в два приема	
		Развитие способностей силовых		
25	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Корректировать, выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	
26	Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком	Выполнение команд: «Полуоборота направо!», «Полуоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	Корректировать, выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	

	<p>другой подъем переворотом (девочки).</p>	<p>(мальчики). Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости</p>		
27		<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>Корректировать, выполнять строевые упражнения, упражнения в висе</p>	
28	Висы и	Выполнение упражнений	Корректировать,	Оценка техники

	упоры. Подтягивание	на технику. Подтягивание в висе	выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	выполнения висов. Подтягивания Основная группа: мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8 Подготовительная и специальная группы без учета
29	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Корректировать выполнения опорного прыжка	
30	Опорный	Опорный прыжок, согнув	Корректировать	
31	прыжок	ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение	выполнения опорного прыжка	

	гимнастики.	Развитие	
--	-------------	----------	--

		скоростно-силовых способностей		
32	Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см.)	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Корректировать выполнение опорного прыжка	Оценка техники выполнения опорного прыжка
Лыжная подготовка (16 часов)				
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Корректировать передвижение на лыжах	
34	Одновременный двухшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1	Корректировать передвижение на лыжах	Техника попеременного двухшажного хода

		км		
35	Одновременный безшажный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Корректировать передвижение на лыжах	
36	Эстафетный бег	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Корректировать передвижение на лыжах	
37	Подъем «елочкой».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1	Корректировать передвижение на лыжах	

		<p>км. Подъем «елочкой».</p> <p>Повороты со спусков вправо, влево.</p> <p>Прохождение 2 км</p>		
38	Одновременный одношажный ход	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».</p> <p>Повороты со спусков вправо в лево.</p> <p>Прохождение 2 км</p>	<p>Корректировать передвижение на лыжах</p>	<p>Техника одновременного одношажного хода</p>
39	Торможение плугом	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».</p> <p>Торможение плугом.</p> <p>Повороты со спусков вправо в лево.</p> <p>Прохождение 2 км.</p>	<p>Корректировать, передвигаться на лыжах на спусках</p>	
40	Спуски и подъемы	<p>Техника безопасности при спусках и подъемах.</p>		

41		<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.с сменой ходов. Повороты на месте.</p>	<p>Корректировать, передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем</p>	
42	<p>Повороты на месте.</p>	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.с сменой ходов. Повороты на месте.</p>	<p>Корректировать, передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять</p>	
43		<p>Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км.со сменой ходов в средней скорости.</p>	<p>подъем</p>	
44	<p>Прохождение дистанции 3,5</p>	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной</p>	<p>Корректировать, передвигаться на</p>	<p>Прохождения дистанции 1км.</p>

	км.	подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км.	лыжах на спусках, осуществлять подъем	Основная группа на время Подготовительная и специальная группы без учета
45	Лыжные гонки 1 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Корректировать, передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
46	Спуски с горки	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.с сменой ходов.	Корректировать, передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника спуска с уклона
47	Спуски с уклонов под 45 градусов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с	Корректировать, передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять	

		совершенствованием пройденных ходов.	подъем	
48	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Корректировать, передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа — на время Подготовительная и специальная группы: без учета

Спортивные игры. Баскетбол (3 часа)

49	Стойка и перемещение игрока	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам	
----	-----------------------------	--	--	--

50	Передача мяча сверху двумя руками	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на	Корректировать, играть в волейбол по	Оценка техники передачи мяча снизу двумяруками в
----	-----------------------------------	---	--------------------------------------	--

	на месте и после движения	и месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	упрощенным правилам	парах через сетку
51	Передача мяча сверху двумя руками	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам	
Спортивные игры. Волейбол. (2 часов)				
52	Нижняя прямая подача мяча	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам	

53	<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p>	<p>Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	
----	--	---	---	--

Легкая атлетика (4 часа)

54	<p>Прыжки в высоту способом «перешагивания»</p>	<p>Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Корректировать, прыгать в высоту с разбега</p>	
55		<p>Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом</p>	<p>Корректировать, прыгать в</p>	

		перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут.	высоту с разбега	
56		Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут.	Корректировать, прыгать в высоту с разбега	
57	Прыжки в высоту способом «перешагиван	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Корректировать, прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Основная группа: мальчики: 125-115-100

	ия»	соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		девочки: 110-100-90 Подготовительная и специальная группы – техника выполнения
--	-----	---	--	---

Спортивные игры. Волейбол (6 часов)

58	Передача мяча двумя руками после перемещения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам	
----	--	--	--	--

59	Прием мяча снизу двумя руками	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным	
----	-------------------------------	--	---	--

		<p>прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>правилам</p>	
60	<p>Нижняя прямая подача мяча.</p>	<p>Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.</p> <p>Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	
61	<p>Подача мяча через сетку</p>	<p>Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.</p> <p>Тактика свободного падения. Игра по</p>	<p>Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Техника подачи мяча</p>

		упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
62		Стойка и перемещение	Корректировать,	
63	Передача мяча сверху двумя руками над собой через сетку	игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	играть в волейбол по упрощенным правилам	
Легкая атлетика (16 часов)				
64	Бег 60 метров	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ	Корректировать, пробегать с максимальной скоростью 60	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4;

		развитие скоростно-силовых качеств теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	метров, метать малый мяч.	«3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
65	Метание теннисного мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 -10метров.	Корректировать, пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
66	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в	Корректировать, пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3;

		длину с разбега способом «согнув ноги».		«4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
67	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.	Корректировать, пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» – 230 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
68	Бросок набивного мяча (2 кг.)	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	Корректировать, вести бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка 1 км.с учетом времени Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени

69	Правила поведения на занятиях по волейболу.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
70	Перемещения, повороты, стойка волейболиста.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
71	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
72	Техника	Стойки и передвижение	Корректировать,	

	выполнения передачи мяча над собой	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
73	Техника выполнения нападающего удара.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах
74	Техника выполнения	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Корректировать, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
75	верхней подачи мяча	сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра	по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	руками снизу в парах

		по упрощенным правилам		
76	Развитие быстроты	ОФП (силовая выносливость) Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на 30 сек.	Корректировать, вести бег на длинные дистанции	
77	Бег ускорением преодолением малых препятствий в среднем темпе.	с Бег 60 метров с максимальной скоростью. Удержание тела в виси на перекладине.	с Корректировать, вести бег на длинные дистанции	
78	Кроссовый бег метров	Бег с чередованием 500 ходьбой.	с Корректировать, вести бег на длинные дистанции	
79	Футбол. Тактика нападения футболе.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением в учащихся к судейству.	Корректировать, играть в футбол по правилам, знать тактико- технические	

Спортивные игры (26 часов)

80	Техника выполнения нападающего удара с мячом	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
----	--	---	---	---

81	<p>Техника выполнения нападающего удара с мячом с 3-х шагов разбега</p>	<p>Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>Дальнейшее обучение технике движений. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
82	<p>Техника выполнения</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в</p>	<p>Описывают технику</p>	

	<p>верхней подачи мяча броском из-за головы</p>	<p>движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
83	<p>Прием подачи мяча сверху, подача мяча в</p>	<p>Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.</p>	<p>Корректировать, играть в волейбол по правилам, знать тактико-</p>	

	определенные зоны		технические действия.	
84	ОФП. Развитие ловкости.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
85	ОФП. Развитие скоросно-силовых качеств.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоросно-силовых способностей	

86	ОФП.	Бег с ускорением,	Определяют	
87	Закрепление пройденного	изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	
88	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60		Бег на результат 60 Основная группа: нормативы Подготовительная и специальная

	Специальные беговые упражнения			мед. группы: без учета времени
89	Футбол. Тактика нападения в футболе.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Корректировать, играть в футбол по правилам, знать тактико-технические действия.	
90	Стартовое ускорение.	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
91	Техника выполнения низкого старта	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
92	Прохождение ходьбы с изменением ширины шага	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Оценка техники выполнения беговых упражнений. Основная группа:

			движений, осанки	(нормативы). Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
93	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Упражнения на дыхание. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Упражнения на дыхание. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
94	Удар по мячу головой	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Корректировать, играть в футбол по правилам, знать тактико-технические действия.	
95	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность. Развитие	Коррекция ориентировки в	
96	Метание мяча.	выносливости: игра на свежем воздухе.	пространстве, координации движений, осанки	

97	Футбол. Тактика защиты.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Корректировать, играть в футбол по правилам, знать тактико- технические действия.	
98	Итоговый зачетный контроль	Итоговый зачетный контроль. Километры здоровья. Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения гибкости. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
99	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Специальные беговые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
100	Приземление.			
101	Прыжки произвольны мспособом	Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов. Специальные беговые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
102	через набивные мячи.			
103	Футбол. Ведение мяча.	Игра в футбол по основным правилам с	Корректировать, играть в футбол	

		привлечением учащихся к судейству.	по правилам, знать тактико-технические действия.	
104	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега - учет. Метания мяча на дальность. Развитие выносливости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
105	Метание теннисного мяча. Толкание набивного мяча.	Метание мяча на дальность - учет. Развитие выносливости: игра на свежем воздухе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения метания мяча на дальность. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета

8 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля
----------	-------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------

Легкая атлетика (15 часов)				
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
2	Низкий старт. Специально беговые упражнения.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
3	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
4	Специально беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег 60м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в лапту. Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
5	Прыжок в	Прыжок в длину с разбега	Коррекция	

	длин с разбега способом «согнув ноги».	с с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие выносливости.	ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
6	Прыжок длин с разбега способом «согнув ноги».	в с Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов. Специальные беговые упражнения. Игра «Ляпта»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
7	Прыжок длин с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с 5-6 бросковых шагов разбега.	в с Прыжок в длину с разбега - учет. Метания мяча на дальность. Развитие выносливости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
8	Метание малого мяча с 5-6 бросковых	Метание мяча на дальность - учет. Развитие выносливости: игра на	Коррекция ориентировки в пространстве,	Оценка техники выполнения метания мяча на дальность.

	шагов разбега.	свежем воздухе.	координации движений, осанки	Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
9	Бег 1000 м на результат.	Бег 1000 м на результат. Развитие основных физических качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения прыжка бега на 1000 м. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
10	Контрольное тестирование.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование. Подвижные игры.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения беговых упражнений. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
11	Бег на выносливость в течении 10 минут. Специально	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	

	беговые упражнения.		осанки	
12	Бег на выносливость в течении 15 минут.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	ОРУ. беговые	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
13	Бег на выносливость в течении 17 минут.	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	ОРУ. беговые	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
14	Бег на выносливость в течении 20 минут.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
15	Бег 2000 метров на результат.	Бег 2000 метров на результат. Подведение итогов по легкой атлетике.		Оценка техники выполнения прыжка бега на 2000 м. Основная группа: (нормативы)

			осанки	Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
--	--	--	--------	--

Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)

16	Правила игры. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Т.Б на занятиях спортивными играми. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча по прямой.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
17	Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Комбинация из освоенных перемещений, стоек, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча в тройках на месте и в движении. Бросок мяча после ведения в движении. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
18	Ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	Ловля и передача мяча одной и двумя. Совершенствование техники броска мяча после ведения в движении. Ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	

		Учебная игра.	
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Тактические действия 3*3. игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
20	Бросок мяча в движении после ловли.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча. Бросок мяча в движении после ловли. Тактические действия 4*4.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
21	Ловля и передача мяча в тройках, и четверках на месте и в движении.	Ловля и передача мяча в тройках, четверках на месте и в движении. Совершенствование техники броска мяча после ведения и ловки передачи в движении. Игра по упрощенным правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
22	Штрафной бросок.	Ведения мяча с сопротивлением. Штрафной	Коррекция ориентировки

	Личная защита.	бросок. Личная защита. Двухсторонняя игра.	в пространстве, координации движений, осанки	
23	Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1; 3*2. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
24	Сочетание элементов баскетбола: ведение, передачи, броска с сопротивлением.	Сочетание элементов баскетбола: ведение, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1; 3*2	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
25	Комбинация из освоенных элементов баскетбола. Позиционное нападение сменной мест.	Комбинация из освоенных элементов баскетбола. Позиционное нападение сменной мест. Учебная игра баскетбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	

26	Учебная игра с заданием.	Зачетная комбинация из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра с заданием. Развитие ОФК.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения комбинации из элементов баскетбола. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
27	Оценка умений и навыков, приобретённых на уроках в двусторонней игре.	Оценка умений и навыков, приобретённых на уроках в двусторонней игре.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения комбинации из элементов баскетбола. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
28	Развитие координации.	Развитие и воспитание мыслительной деятельности при двусторонней игре в баскетбол. Развитие	Коррекция ориентировки	
29	.	при двусторонней игре в баскетбол. Развитие	в пространстве,	

		координации.	координации движений, осанки	
30				
31	Развитие силовых качеств.	Развитие и воспитание мыслительной деятельности при двусторонней игре в баскетбол. Развитие силовых качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
32	Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие и воспитание мыслительной деятельности при двусторонней игре в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
33				
Спортивные игры. Волейбол (9 часов)				
34	Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача через сетку.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование верхней и нижней передачи. Нижняя прямая подача через сетку. Развитие координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
35	Нижняя	Совершенствование нижней	Коррекция	

	прямая подача через сетку.	прямой подачи. Разучивание приема мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
36	Нижняя прямая подача через сетку.	Совершенствование нижней прямой подачи - прием. Отбивание мяча кулаком. Закрепление техники попадающего удара после подбрасывания. Развитие скоростно - силовых качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
37	Нижняя прямая подача через сетку. Нападающий удар.	Закрепление нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи - прием. Сочетание освоенных элементов волейбола (приём, передача, удар). Учебная игра с заданием.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
38	Нижняя прямая подача через сетку.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху. Совершенствование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения передачи мяча

	сетку. Передача мяча сверху.	Нижней прямой подачи - прием. Сочетание элементов волейбола (передача, приём, удар).	пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	сверху. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
39	Передача мяча снизу. Передача мяча из зоны № 6 в зону №3 с последующей передачей зону 2,4.	Оценка техники выполнения передачи мяча снизу. Передача мяча из зоны № 6 в зону №3 с последующей передачей зону 2,4. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения передачи мяча снизу. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
40	Нижняя прямая подача мяча. Сочетание элементов волейбола (передача, приём, удар).	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара. Сочетание элементов волейбола (передача, приём, удар). Развитие координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
41	Нападающий удар. Учебная игра.	Оценка техники выполнения нападающего удара с подбрасывания партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Оценка техники выполнения нападающего удара. Основная группа: (нормативы)

			движений, гибкости, ловкости.	Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
42	Воспитание волевых качеств, развитие мыслительно й деятельности при двусторонней игре волейбол.	Воспитание волевых качеств, мыслительной при двусторонней волейбол. координации.	волевых развитие деятельности игре Развитие	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Лыжная подготовка (24 часа)

43	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно двухшажный ход.	Рассказать поведения лыжной Повторить одновременного одношажного Повторить попеременного двухшажного	о правилах на уроках подготовки. технику хода. технику хода. Пройти	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
----	--	--	---	---

		дистанцию 1км.			
44	Одновременн	Совершенствовать технику	Коррекция		
45	о одношажный ход.	одновременного одношажного ходов. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2км.	ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.		
46	Одновременн о одношажный ход. Преодоление дистанции 2 км.	Совершенствовать технику одновременного одношажного ходов. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.		
47	Спуски, подъёмы и торможение плугом.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков, подъёмов и торможений плугом.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.		
48	Спуски, подъёмы и	Совершенствовать технику попеременного	Коррекция ориентировки		

49	<p>торможение плугом.</p> <p>Попеременно двухшажных од.</p>	<p>двухшажного хода и в</p> <p>одновременных ходов во</p> <p>время прохождения координации</p> <p>дистанции 2км. движений,</p> <p>Совершенствовать технику гибкости, спусков, подъёмов и ловкости. торможений плугом.</p>		
50	<p>Попеременно двухшажный ход.</p> <p>Одновременн о одношажный ход.</p>	<p>Совершенствовать технику поперечного двухшажного хода и в</p> <p>одновременных ходов во</p> <p>время прохождения координации</p> <p>дистанции 2км. движений,</p> <p>Совершенствовать технику гибкости, спусков, подъёмов и ловкости. торможений плугом.</p>	<p>Коррекция ориентировки</p> <p>пространстве, координации</p> <p>гибкости, ловкости.</p>	
51	<p>Попеременно двухшажный ход.</p> <p>Одновременн о одношажный ход.</p> <p>Торможение плугом.</p>	<p>Совершенствовать технику поперечного двухшажного хода и в</p> <p>одновременных ходов во</p> <p>время прохождения координации</p> <p>дистанции 2км. движений,</p> <p>Совершенствовать технику гибкости, спусков, подъёмов со ловкости. Провести торможение плугом на</p>	<p>Коррекция ориентировки</p> <p>пространстве, координации</p> <p>гибкости, ловкости.</p>	<p>Оценка техники выполнения торможения плугом.</p> <p>Основная группа: (нормативы)</p> <p>Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета</p>

		оценку.		
52	Попеременно двухшажный ход. Одновременн о одношажный ход. Поворот плугом.	Оценка техники попеременного двухшажного хода и в одновременных ходах во время прохождения дистанции 2км. Совершенствовать технику спусков и подъемов со склона. Выполнить технику поворота плугом на оценку.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения поворота плугом. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
53	Прохождение дистанции 2-	Совершенствовать технику одновременных хода.	Коррекция ориентировки	
54	3км. Развитие	Совершенствовать технику	в	
55	специальной выносливости	спусков, подъемов и торможений. Прохождение дистанции 2-3км.	в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
56	Прохождение дистанции	Совершенствовать технику изученных лыжных ходов.	Коррекция ориентировки	
57	2,5-3,5км без	Совершенствовать технику	в	
58	учета времени.	спусков, поворотов, торможений. Прохождение дистанции 2,5-3,5км без	в пространстве, координации движений,	

		учета времени.	гибкости, ловкости.	
59	Прохождение	Развитие выносливости.	Коррекция	
60	дистанции до	Прохождение дистанции до	ориентировки	
61	3-4 км в пол	3-4 км в пол силы. Спуски,	в	
62	силы. Спуски,	подъемы различными	пространстве,	
63	подъемы	способами.	координации	
64	различными		движений,	
65	способами.		гибкости,	
66			ловкости.	

Гимнастика (21 час)

67	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад слитно.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Учить кувырку вперед и назад слитно. Девочки разучить шаги на гимнастическом скамейке, мальчики - совершенствовать технику лазания по канату.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
68	Лазания по канату, акробатике и равновесии,	Повторить комплекс упражнений типа зарядки. Закрепить упражнения в лазании по канату,	Коррекция ориентировки в пространстве,	

	пройденные на предыдущем	акробатике и равновесии, пройденные на предыдущем уроке. Разучить с	координации движений, гибкости,	
--	--------------------------------	---	---------------------------------------	--

	уроке.	мальчиками длинными	ловкости.	
69		кувырки с места; с девочками – из стойки на лопатках переворот в полупагат.		
70	Наклон вперед из положения, сидя на полу.	Повторить комплекс упражнений типа зарядки. Выполнить наклоны вперед сидя на полу на оценку. Совершенствовать акробатические упражнения. Разучить: с мальчиками – стойку прогнувшись на голове и руках; с девочками – переход с моста на одно колено, другая нога – вверх.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
71	Кувырок вперед и назад слитно. Акробатическое упражнение: равновесие, ласточка.	Провести общеразвивающие упражнения со скакалками. Проверить на оценку кувырок вперед и назад - слитно. Повторить акробатическое упражнение: равновесие, ласточка. Продолжить обучение в равновесии: девочки - на гимнастической скамейке, мальчики - лазание по канату.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения кувырка вперед и назад - слитно. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета

72	<p>Акробатическое упражнение: равновесие, ласточка. Кувырок вперед и назад слитно.</p>	<p>Провести общеразвивающие упражнения со скакалками. Проверить на оценку кувырок вперед и назад - слитно. Повторить акробатическое упражнение: равновесие, ласточка. Продолжить обучение в равновесии: девочки - на гимнастической скамейке, мальчики - лазание по канату.</p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.</p>	<p>Оценка техники выполнения кувырок вперед и назад. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета</p>
73	<p>Лазание по канату. Мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки - кувырок назад в полу-шпагат.</p>	<p>Проверить на оценку: мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки - кувырок назад в полу-шпагат. Совершенствовать акробатическое соединение. Продолжить развитие силы в лазании по канату.</p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.</p>	<p>Оценка техники выполнения мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки - кувырок назад в полу-шпагат. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета</p>
74	<p>Стойка на</p>	<p>Совершенствовать мальчики</p>	<p>Коррекция</p>	

75	голове и руках мальчики,с моста переход на одно колено девочки.	- лазание по канату; девочки - соединение в равновесии. Провести подтягивание на оценку. Провести стойку на голове и руках – мальчики, с моста переход на одно колено – девочки. Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину, девочки – прыжок боком через козла.	ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
76	Опорный прыжок: мальчики согнув ноги через козла в длину, девочки прыжком	Совершенствовать соединение на гимнастической скамейке девочки, лазание по канату – мальчики. Выполнить акробатическое соединение на оценку. Разучить: мальчики - подъем	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
77	боком через	переворотом на		
78	козла.	перекладине, девочки – висы и упоры. Учить опорному		
79		прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину, девочки - прыжком боком через козла.		
80	Подтягивание и поднимание	Провести полосу препятствий. Провести	Коррекция ориентировки	

81	туловища.	тренировку в подтягивании и поднимании туловища. Совершенствовать соединение на снарядах.	в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
82				
83	Лазание по канату в три приема.	Провести лазания по канату в три приема. Повторить опорный прыжок. Выполнить подтягивание на оценку.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения подтягивание (м). Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
84	Акробатическое соединение.	Выполнить акробатическое соединение на оценку. Повторить подтягивание. Развитие силы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
85	Подтягивание и поднимание	Провести полосу препятствий. Провести	Коррекция ориентировки	

	туловища.	тренировку в подтягивании и поднимании туловища. Совершенствовать соединение на снарядах.	в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
86	Лазание по канату в три приема.	Провести лазания по канату в три приёма. Повторить опорный прыжок. Выполнить подтягивание на оценку.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения подтягивание (м). Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
87	Лазание по канату в три приема. Подведение итогов учебного раздела гимнастики.	Выполнить акробатическое соединение на оценку. Повторить подтягивание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
Легкая атлетика (18 часов)				
88	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Т.Б. на	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	

	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных качеств.	движений, осанки	
89	Низкий старт. Специально беговые упражнения.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
90	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
91	Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	Бег 60м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в лапту. Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
92	Прыжок в	Прыжок в длину с разбега с	Коррекция	

93	длину с разбега способом «согнув ноги».	11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие выносливости.	ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с 5-6 бросковых шагов разбега.	Прыжок в длину с разбега - учет. Метания мяча на дальность. Развитие выносливости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения прыжка. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
95	Метание малого мяча с 5-6 бросковых шагов разбега.	Метание мяча на дальность - учет. Развитие выносливости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения метания мяча. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
96	Бег 1000 м на результат.	Бег 1000 м на результат. Развитие основных физических качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве,	Оценка техники выполнения бега. Основная группа: (нормативы)

			координации движений, осанки	Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
97	Контрольное тестирование.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование. Подвижные игры.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения на силу и координацию. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
98	Бег на выносливость в течении 10 минут. Специально беговые упражнения.	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
99	Бег на выносливость в течении 15 минут.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	

			движений, осанки	
100	Бег на выносливость	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ. в	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
101	в течении 17 минут.	Специальные беговые упражнения.		
102	Бег на выносливость	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Специальные	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
103	в течении 20 минут.	беговые упражнения.		
104	Бег 2000 метров	Бег 2000 метров на результат.	Подведение	Оценка техники выполнения на силу и координацию, бег. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
105	результат.	итогов по легкой атлетике.		

№	Тема урока	Содержание урока	Коррекционн ая работа	Формы контроля
Легкая атлетика (10 часов)				
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетике. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Бег 2мин. Специальные беговые упражнения. Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
2	Совершенство вать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Бег 4мин Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения бега. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
3	Совершенство вать старт и стартовый	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции. Бег 5мин. с ускорениями.	Коррекция ориентировки в	Оценка техники выполнения прыжка в длину. Основная

	разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	пространстве, координации движений, осанки	группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
4	Совершенство вание техники прыжка в длину. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	Техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. Развитие выносливости.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
6	Низкий старт. Спортивная	Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча	Коррекция ориентировки	

	<p>ходьба.</p> <p>Повторить технику прыжка длину разбега.</p> <p>Развитие выносливости : бег 8мин. с ускорениями до 80 м.</p>	<p>на дальность с 5-6 бросковых шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 8мин. с ускорениями до 80 м.</p>	<p>в пространстве, координации движений, осанки</p>	
7	<p>Повторить технику метания мяча с разбега.</p> <p>Совершенство вать прыжок в длину с разбега. Бег 8 мин. с ускорениями до 100м.</p>	<p>Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег 8 мин. с ускорениями до 100м.</p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки</p>	
8	<p>Совершенство вать технику метания мяча</p>	<p>Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учёт в беге на 60м и в</p>	<p>Коррекция ориентировки в</p>	<p>Оценка техники выполнения в беге на 60 м. Подтягивание.</p>

	с разбега. Учёт в беге на 60м и подтягивании. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	подтягивании. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	пространстве, координации движений, осанки	Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенство метания мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	Прыжок в длину с учётом результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. Развитие основных физических качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения прыжка в длину. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Прыжок в длину. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование. Подвижные игры.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Оценка техники выполнения метания мяча с разбега. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
Спортивные игры (17 часов)				

11	<p>Бег на средние дистанции. Техника безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Т.Б на занятиях спортивными играми.</p> <p>Совершенствование стоек, в перемещений, остановок, поворотов. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки</p>	
12	<p>Остановка после быстрого ведения мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с</p>	<p>Комбинация из освоенных перемещений, стоек, остановок, поворотов. Остановка после быстрого ведения мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.</p>	<p>Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки</p>	

	пассивным сопротивлением защитника.			
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Совершенствование техники броска мяча после ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Бросок мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	

16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	Ловля и передача мяча в тройках, четверках на месте и в движении. Совершенствование техники броска мяча после ведения и ловки передачи в движении. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Ведения мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Личная защита. Двухсторонняя игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Волейбол». Метание мяча на дальность. Бег до 5 минут.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	

	«Волейбол». Метание мяча на дальность. Бег до 5 минут.			
19	Полоса препятствий. Метание мяча. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	Полоса препятствий. Метание мяча. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Прыжковая подготовка. Метание мяча.	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Прыжковая подготовка. Метание мяча.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
21	Закрепить приём мяча двумя руками	Закрепить приём мяча двумя руками Совершенствовать передачи	Коррекция ориентировки в	

	снизу. Совершенство вать передачи мяча двумя руками сверху.	мяча двумя руками сверху. Учебная игра с заданием. Развитие ОФК.	пространстве, координации движений, осанки	
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенство вать технику передач мяча.	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенство вать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. Развитие и воспитание мыслительной деятельности при двусторонней игре в волейболе. Развитие координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	

24	Совершенство вать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	Развитие и воспитание мыслительной деятельности при двусторонней игре в баскетбол. Развитие силовых качеств.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	
Гимнастика (15 часов)				
27	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повторить комплекс упражнений типа зарядки. Закрепить упражнения в лазании по	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	

	упражнения.	канату, акробатике и равновесии, пройденные на предыдущем уроке.	гибкости, ловкости.	
28	Кувырки вперед и назад. Развитие силы.	Повторить комплекс упражнений типа зарядки. Закрепить упражнения в лазании по канату, акробатике и равновесии, пройденные на предыдущем уроке. Кувырки вперед и назад. Развитие силы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
29	Лазанье по канату в три приема.	Провести лазания по канату в три приема.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
30	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка	Повторить комплекс упражнений типа зарядки. Выполнить наклоны вперед сидя на полу. Совершенствовать акробатические упражнения. Кувырок назад в стойку ноги	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	

	вперед слитно (Д).	врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	ловкости.	
31	Из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на ноги опускание вперед в вис присев (Д).	Провести общеразвивающие упражнения со скакалками. Проверить на оценку кувырок вперед и назад - слитно. Повторить акробатическое упражнение: равновесие, ласточка. Из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
32	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Провести общеразвивающие упражнения с гантелями. Повторить акробатическое упражнение: равновесие, ласточка. Продолжить обучение в стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
33	Лазанье по канату	Совершенствовать акробатическое соединение. Продолжить развитие силы в лазании по канату.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	

			движений, гибкости, ловкости.	
34	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
35	Акробатическ ие упражнения	Совершенствовать соединение на гимнастическом снаряде. Выполнить акробатическое соединение.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
36	Опорный прыжок:	Учить опорному прыжку: согнув ноги (м); прыжок	Коррекция ориентировки	Оценка техники выполнения опорного

	согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	боком с поворотом на 90° (Д)	в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	прыжка. Подтягивание. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
37	Акробатическая комбинация	Совершенствовать соединение на гимнастическом снаряде. Выполнить акробатическое соединение.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
38	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Учить опорному прыжку: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
39	Закрепление изученных элементов на снарядах.	Провести лазания по канату в три приёма. Закрепление изученных элементов на снарядах.	Коррекция ориентировки в пространстве,	Оценка техники выполнения лазанья по канату. Подтягивание. Основная группа:

	Лазание по канату, упражнения в равновесии.		координации движений, гибкости, ловкости.	(нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
40	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Провести полосу препятствий. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища. Совершенствовать соединение на снарядах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Подтягивание. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
41	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	Провести лазания по канату в три приёма. Повторить опорный прыжок. Выполнить подтягивание на оценку.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
Лыжная подготовка (24 часа)				
42	Техника безопасности во время занятий	Рассказать о правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Повторить технику одновременного	Коррекция ориентировки в пространстве,	

	лыжной подготовкой.	одношажного хода. Повторить технику попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 1 км.	координации движений, гибкости, ловкости.	
43	Скользящий шаг без палок и с палками	Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
44	Попеременный двухшажный ход	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	
45	Повороты переступанием в движении	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. Повороты переступанием в движении. Пройти дистанцию 2 км.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	

46	Подъем в гору скользящим шагом	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Подъем в гору скользящим шагом.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
47 48	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Совершенствовать технику одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствовать технику спусков, подъёмов и торможений.	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	
49	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Совершенствовать технику спусков, подъёмов и торможений плугом.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	

50	Торможение и поворот упором. Соединение из 3-4 элементов.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2км. Совершенствовать технику спусков, подъёмов со склона. Провести торможение плугом на оценку.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
51	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Оценка техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
52	Одновременные ходы. Попеременной двухшажный ход	Совершенствовать технику одновременного хода. Совершенствовать технику спусков, подъемов и торможений. Прохождение дистанции 2-3км. Попеременный двухшажный ход.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
53	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.	Проявлять координацию движений при выполнении	

			передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	
54	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором.	Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	Совершенствовать технику изученных лыжных ходов. Совершенствовать технику спусков, поворотов, торможений. Прохождение дистанции 2,5-3,5км без учета времени.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении	

			<p>дистанций разученными способами передвижения .</p>	
56	<p>Одновременн ый одношажный ход (стартовый вариант)</p>	<p>Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения .</p>	
57	<p>Коньковый ход. Эстафеты</p>	<p>Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.</p>	<p>Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и</p>	

			подъемов	
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3-4 км в пол силы. Спуски, подъемы различными способами.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
59	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	Техника лыжного хода	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	Оценка техники выполнения лыжного хода. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
60	Коньковый ход.	Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов,	

			спусков и подъемов	
61	Одновременный	Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.	Выявлять характерные	Оценка техники выполнения лыжного
62	одношажный ход (стартовый вариант)		ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	хода. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
63	Торможение и поворот упором	Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при	

			прохождении дистанций разученными способами передвижения .	
64	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	
65	Совершенство лыжные ходы на дистанции 4км.	Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.	Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	Оценка техники выполнения лыжного хода. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
66	Коньковый ход	Техника лыжного хода, техника подъемов и спусков.	Проявлять координацию	

	Прохождение дистанции до 4,5 км		движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	
--	---------------------------------	--	--	--

Гимнастика (12 часов)

67	Учет техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.	Проверить на оценку кувырок вперед и назад - слитно. Повторить акробатическое упражнение: равновесие, ласточка.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения кувырка. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
68	Учет – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Провести общеразвивающие упражнения со скакалками. Проверить на оценку подтягивание, поднимание туловища. Повторить акробатическое упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения подтягивания. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
69	Упражнения в равновесии(д), стойка и передвижение	Упражнения в равновесии(д), стойка и передвижение в стойке (м). Совершенствовать	Коррекция ориентировки в пространстве,	

	в стойке (м).	акробатическое соединение. Продолжить развитие силы в лазании по канату.	координации движений, гибкости, ловкости.	
70	Упражнение в равновесии	Упражнение в равновесии. Провести стойку на голове и руках – мальчики, с моста переход на одно колено – девочки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
71				
72	Элементы акробатики.	Совершенствовать соединение акробатики. Выполнить акробатическое соединение на оценку. Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину, девочки - прыжком боком через козла.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
73	Захваты рук и туловища.	Выполнить акробатическое соединение на оценку. Развитие силы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	

			движений, гибкости, ловкости.	
74	Игра «Выталкивание из круга»	Провести полосу препятствий. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища. Совершенствовать соединение на снарядах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
75	Борьба за предметами (м), акробатика (д) Игра «Перетягивание в парах»	Провести лазания по канату в три приёма. Повторить опорный прыжок. Выполнить подтягивание на оценку. Борьба за предметами (м), акробатика (д) Игра «Перетягивание в парах»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
76	Элементы акробатики	Провести полосу препятствий. Совершенствовать соединение на снарядах. Совершенствовать элементы акробатики	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
77	Перетягивание каната, в	Провести полосу препятствий. Перетягивание	Коррекция ориентировки	

	шеренгах	каната, шеренгах Совершенствовать соединение на снарядах.	в в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
78	Игра «Кто сильнее», перетягивание через черту.	Провести полосу препятствий. Перетягивание каната, в шеренгах. Совершенствовать соединение на снарядах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
Спортивные игры (13 часов)				
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
80	Передачи мяча в	Сочетание приемов передвижений и остановок,	Играть в баскетбол по	

	тройках с перемещение м	приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
81	Броски мяча после ведения.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодейств иях 2:2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Правила	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска
83	Взаимодейств ие двух игроков в нападении и защите через	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в	

	«заслон».	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Учебная игра	игре технические приемы
84	Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Учебная игра. Правила баскетбола	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
85	Передачи мяча во встречных колоннах.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы

		Учебная игра. Правила баскетбола		
86	Прием мяча снизу после подачи.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
87	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	Перемещение игрока. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	

		способностей		
89	Верхняя передача сверху на месте перемещение м.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
90	Игра по упрощенным правилам.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игровое нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	
91	Учебная игра в волейбол.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре	

		Развитие координационных способностей	технические приемы	
Легкая атлетика (12 часов)				
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Корректировать пробег 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	
93	Бег 30 м, 100 м. Медленный бег 6 мин.	Бег 30 м. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Медленный бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Корректировать пробег 30 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Корректировать технику прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов.	

		скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Корректировать выполнение прыжка в длину.	
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировать выполнение прыжка в длину.	Оценка техники выполнения прыжка. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировать выполнение прыжка на максимальный результат с полного	

			разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Корректировать выполнение метание мяча.	
99	Совершенство метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Основы обучения двигательным действиям	Корректировать выполнение метание мяча.	
100	Учёт прыжкам в длину разбега. Беговые прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Оценка техники выполнения бега. Основная группа: (нормативы) Подготовительная и

	прыжковые упражнения.	обучения действиям двигательным	движений, гибкости, ловкости.	специальная медицинская группа: без учета
101	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	Бег 2000 м (ю); 1500м (д). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	
102	Учёт по метанию мяча на дальность.	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Оценка техники выполнения метания мяча. Основная группа: (нормативы)
103	Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.			Подготовительная и специальная медицинская группа: без учета