

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Управление образования Тюменского муниципального района  
Филиал МАОУ Успенской СОШ «Зырянская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на школьном методическом  
объединении

  
Сметанина Н.А.  
Протокол №1  
от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора,  
руководитель филиала

  
Бушкова М.А.  
Протокол №1  
от "29" августа 2022 г.



УТВЕРЖЕНО

Директор школы

МАОУ  
Успенская  
СОШ

Приказ №202 о/д

от "29" августа 2022 г.

Дородова Л.В.

**Рабочая программа учебного предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей  
с ОВЗ (умственной отсталостью) в условиях общеобразовательного класса**

**6, 8-9 классы**

Разработчик: Таширова М.А, учитель физической культуры

Зырянка, 2022

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

*Личностными* результатами являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметными* результатами изучения физической культуры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

*Предметными* результатами освоения курса являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Личностными* результатами являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметными* результатами изучения физической культуры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

**Предметными** результатами освоения курса являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 9 класс

**Личностными** результатами являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами изучения физической культуры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

**Предметными** результатами освоения курса являются:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета

### 6 класс

Знания о физической культуре:

-Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

-История развития физической культуры и первых соревнований.

-Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

Лёгкая атлетика:

-Беговые упражнения

-Прыжковые упражнения

-Броски

-Метание

Гимнастика с основами акробатики:

-Организующие команды и приёмы

-Акробатические упражнения

-Акробатические комбинации

-Упражнения на низкой перекладине

-Гимнастическая комбинация

-Опорный прыжок

-Гимнастические упражнения прикладного характера.

Подвижные игры, элементы спортивных игр:

-На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.

--На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину

Волейбол :подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Лыжная подготовка:

- Передвижения на лыжах разными способами.
- Повороты; спуски; подъёмы; торможения

Гимнастика: -строевые упражнения, комплексы ОРУ,  
-танцевальные шаги  
-упражнения на гимнастической скамейке, стенке  
-опорный прыжок

Лёгкая атлетика:

- бег
- прыжки в длину
- метание
- встречные эстафеты

Спортивные игры:

- пионербол
- баскетбол

Лыжная подготовка:

- передвижения
- спуски
- подъёмы

Гимнастика: -строевые упражнения, комплексы ОРУ,  
-танцевальные шаги  
-упражнения на гимнастической скамейке, стенке  
-опорный прыжок

Лёгкая атлетика:

- бег
- прыжки в длину
- метание
- встречные эстафеты

Спортивные игры:

- пионербол
- баскетбол

**8 класс**

Лыжная подготовка:

- передвижения
- спуски
- подъёмы

**9 класс**

Лёгкая атлетика:

- бег, ходьба, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание

Гимнастика:

- строевые упражнения, упражнения на гимнастической стенке, скамейке; комплексы упражнений с предметами, акробатические упражнения, сочетание музыкальных танцевальных шагов

Лыжная подготовка:

- торможения, спуски, эстафеты, прохождение дистанции различными ходами

Спортивные игры:

- волейбол, баскетбол

Знания о физической культуре:

- инструктажи по технике безопасности , правила спортивных игр

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**6 класс**

Раздел программы	Тему урока	Количество часов
Лёгкая атлетика	Развитие скоростных способностей.	2
	Высокий старт.	2
	Развитие координационных способностей.	1
	Развитие скоростной выносливости	2
	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	Развитие координационных способностей.	2
	Метание мяча на дальность.	2
	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1

	Прыжок в длину с разбега.	2
	Развитие выносливости.	1
	Развитие силовой выносливости	2
	Преодоление препятствий	1
	Переменный бег	2
	Гладкий бег	2
	Кроссовая подготовка	2
	Развитие выносливости.	1
	Бег на выносливость	1
	Повторение переменного бега	1
	Бег в равномерном темпе	1
	Преодоление полосы препятствий	2
	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
	Повторение высокого старта	1
	Развитие скоростных способностей.	1
	Бег 60 метров	1
	Прыжок в длину с разбега.	2
Спортивные игры	Баскетбол. Стойки и передвижения.	1
	Повороты	1
	Остановки.	1
	Ловля и передача мяча.	1
	Ловля и передача мяча в движении	1
	Ловля и передача в парах	1
	Ведение мяча	1
	Ведение мяча на месте	1
	Ведение мяча в движении	1
	Бросок мяча	1
	Бросок мяча на месте	1
	Бросок мяча в движении	1
	Развитие ловкости	1
	Баскетбольные комбинации	1
	Игровые задания	1

	Учебная игра	1
	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
	Прием и передача мяча.	1
	Повторение приема и передачи мяча.	1
	Закрепление приема и передачи мяча.	1
	Нижняя подача мяча.	1
	Повторение нижней подачи мяча	1
	Совершенствование нижней подачи мяча.	1
	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
	Развитие координационных способностей.	1
	Тактика игры.	2
Гимнастика	Строевая подготовка	2
	Акробатические упражнения	1
	Повторение акробатических упражнений	1
	Развитие гибкости	1
	Развитие силовых способностей	1
	Развитие координационных способностей	1
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Опорный прыжок	2
	Упражнения на равновесие	1
	Лазание и перелезание.	1
Лыжная подготовка	Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками	1
	Скользкий шаг без палок	1
	Скользкий шаг с палками	1
	Повторение скользящего хода	1
	Попеременный дуэльный ход без палок и с палками	1
	Подъем «лесенкой» и «ёлочкой»	1
	Повторение подъёмов	1
	Спуски в высокой и низкой стойках	1
	Повторение спусков	1
	Торможение «плугом» и упором	1

	Повторение торможения	1
	Повороты переступанием в движении	1
	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1
	Передвижение на лыжах	2
	Лыжные гонки	1
	Подвижные игры на лыжах	2
Подвижные игры	Развитие двигательных качеств	1
	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1
Основы знаний	Инструктажи по технике безопасности по разделам программы	1
Итого		102

8 класс

Раздел программы	Тема урока	Количество часов
Гимнастика	Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.	1
	Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	1
	Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1
	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза ( 100-150 граммов) на голове.	1
	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	1
	Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.	1
	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	1
	Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.	1
	Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.	1
	Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1
	Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.	1
	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.	1
	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	1
	Комплекс ору на расслабление мышц.	1
	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1
	Переноска набивных мячей в разных темпах.	1
	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	2
	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.	1
	Прыжок через козла.	1
	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.	2
Прыжок через козла в упор присев на козла.	2	
Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись.	2	

	Прыжок на козла ноги врозь.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>	Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя.	1
	Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.	1
	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	1
	Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	1
	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
	Кроссовый бег 500 метров.	1
	ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	1
	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	1
	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	1
	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	1
	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	1
	Комплекс ОРУ с мячами.	1
	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1
	Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя.	1
	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	1
Метание мяча в движущуюся цель.	1	
Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1	
Встречные эстафеты.	1	
<b>Спортивные игры</b>	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1
	Отработка подачи мяча двумя руками снизу .	1
	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	1
	Отработка подачи в пионерболе.	2
	Учебно-тренировочная игра «Пионербол»	4
	Передача двумя руками от груди в движении .	1
Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».	1	
Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».	1	

	Баскетбол. Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1
	Отработка владения передачи мяча в парах.	1
	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	1
	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч».	1
	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.	1
	Учебно-тренировочная игра Баскетбол».	2
	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	3
	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	1
	Учебная игра « Баскетбол».	3
<b>Лыжная подготовка</b>	Учебная игра в баскетбол.	1
	Передвижение с лыжами на плече.	1
	Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	1
	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
	Спуск со склона в низкой стойке.	1
	Спуск со склона в основной стойке.	1
	Подъём по склону наискось и прямо « лесенкой».	1
	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.	1
	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.	1
	Передвижение на лыжах 1 км.	1
	Эстафеты на лыжах.	1
	Совершенствование навыков езды на лыжах.	2
	Подъём «полуелочкой».	1
	Прохождение дистанции до 3 км	
	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км.	1
	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1
	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1

	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.	<b>1</b>
	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	<b>1</b>
<b>Основы знаний</b>	Инструктажи по технике безопасности по разделам программы	<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

## 9 класс

<b>Раздел программы</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Гимнастика</b>	Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.	<b>1</b>
	Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	<b>1</b>
	Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	<b>1</b>
	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза ( 100-150 граммов) на голове.	<b>1</b>
	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	<b>1</b>
	Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.	<b>1</b>
	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	<b>1</b>
	Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	<b>1</b>
	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.	<b>1</b>
	Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.	<b>1</b>
	Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	<b>1</b>
	Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.	<b>1</b>
	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.	<b>1</b>
	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	<b>1</b>

	Комплекс ору на расслабление мышц.	1
	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1
	Переноска набивных мячей в разных темпах.	1
	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	2
	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.	1
	Прыжок через козла.	1
	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.	2
	Прыжок через козла в упор присев на козла.	2
	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись.	2
	Прыжок на козла ноги врозь.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>	Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя.	1
	Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.	1
	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	1
	Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	1
	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
	Кроссовый бег 500 метров.	1
	ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	2
	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	1
	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	1
	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	1
	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	1
	Комплекс ОРУ с мячами.	1
	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1
	Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя.	1
	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.	1
	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
	Метание мяча в движущуюся цель.	1
	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1
	Встречные эстафеты.	1

<b>Спортивные игры</b>	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	<b>1</b>
	Отработка подачи мяча двумя руками снизу .	<b>1</b>
	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	<b>1</b>
	Отработка подачи в пионерболе.	<b>2</b>
	Учебно-тренировочная игра « Пионербол»	<b>4</b>
	Передача двумя руками от груди в движении .	<b>1</b>
	Розыгрыш мяча в игре « Пионербол».	<b>1</b>
	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре « Пионербол».	<b>1</b>
	Баскетбол. Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	<b>1</b>
	Отработка владения передачи мяча в парах.	<b>1</b>
	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	<b>1</b>
	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч».	<b>1</b>
	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.	<b>1</b>
	Учебно-тренировочная игра Баскетбол».	<b>2</b>
	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	<b>1</b>
	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	<b>3</b>
	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>1</b>
	Учебная игра « Баскетбол».	<b>3</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	Учебная игра в баскетбол.	<b>1</b>
	Передвижение с лыжами на плече.	<b>1</b>
	Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	<b>1</b>
	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	<b>1</b>
	Спуск со склона в низкой стойке.	<b>1</b>
	Спуск со склона в основной стойке.	<b>1</b>
	Подъём по склону наискось и прямо « лесенкой».	<b>1</b>
	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.	<b>1</b>
	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.	<b>1</b>
	Передвижение на лыжах 1 км.	<b>1</b>
	Эстафеты на лыжах.	<b>1</b>
	Совершенствование навыков езды на лыжах.	<b>2</b>

	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км	<b>1</b>
	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км.	<b>1</b>
	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	<b>1</b>
	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	<b>1</b>
	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	<b>1</b>
	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.	<b>1</b>
	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	<b>1</b>
<b>Основы знаний</b>	Инструктажи по технике безопасности по разделам программы	<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**Приложение 1 к рабочей программе по физической культуре 6, 8-9**

**классыКалендарно – тематическое планирование ( 6 класс)**

№ ур ок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Содержания урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма контроля	Дата проведения	
							план	факт
1.	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий		
2	<i>Легкая атлети ка</i>	Развитие скоростных способностей .	1	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
3		Высокий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
4		Развитие координацио нных способностей .	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
5		Развитие скоростных	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на	Мальчики: 5,1 5.6 6,6	зачет		

		способностей		результат. П/игра: «Перемена мест»	Девочки: 5,2 6,5 6.6			
6		Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. «5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	зачет		
8		Развитие координационных способностей	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Мальчики: 8,6 9.3 9.9 Девочки: 9,3 10.0 10.4	зачет		
9.		Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Метание Мальчики: 28м 23м 20м Девочки: 18м 15м 12м	зачет		
10.	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой. Прыжки в длину с места – на результат.	Мальчики: 180 155 130 Девочки: 165 145 120	зачет		
11.		Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на	Мальчики: 1300 950 900 Девочки:	зачет		

				результат.	1000 700 600			
12.		Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	Мальчики: 280 240 200 Девочки: 240 200 155	зачет		
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	текущий		
14		Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
15.		Преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
16.		Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
17.		Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
18.		Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
19	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения.	1	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
20		Повороты	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча	текущий		
21		Остановки.	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча	текущий		

				сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.				
22		Ловля и передача мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
23		Ловля и передача мяча в движении	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
24		Ловля и передача в парах	1	Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
25		Ведение мяча	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
26		Ведение мяча на месте	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте;	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
27		Ведение мяча в движении	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
28		Бросок мяча	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при броске	текущий		
29		Бросок мяча на месте	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;	Корректировка движений при броске	текущий		
30		Бросок мяча в движении	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при броске	текущий		
31		Развитие	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные			

		ловкости		Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».	варианты комбинаций	текущий		
32		Баскетбольные комбинации	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».	Уметь выполнять различные варианты комбинаций			
33		Игровые задания	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
34		Учебная игра	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
35		Развитие кондиционных и координационных способностей	1	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.		текущий		
36	<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий		
37		Строевая подготовка	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение основных строевых команд; сдача рапорта учителю. Перестроение из одной шеренги в три уступами.		Текущий		
38		Строевая подготовка	1	ОРУ на осанку. СУ. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроения из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Уметь правильно выполнять команды	текущий		
39		Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		

40		Повторение акробатических упражнений	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкости. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
41		Развитие гибкости	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
42		Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений Мальчики: 6     4     3 Девочки: 18    13    7	зачет		
43		Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий		
44		Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел– высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
45		Опорный прыжок	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел– высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировать технику прыжка через козла	текущий		
46		Опорный прыжок	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел– высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		текущий		

				П/и.				
47		Упражнения на равновесие	1	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. На гимнастической скамейке ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
48		Лазание и перелезание.	1	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
49	Лыжная подготовка	Основы знаний Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по лыжной подготовке. Специальные беговые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Повторить ступающий шаг.	Фронтальный опрос	текущий		
50		Скользящий шаг без палок	1	Специальные беговые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Повторить ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток. Скользящий шаг без палок	Фронтальный опрос	текущий		
51		Скользящий шаг с палками	1	Специальные беговые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Повторить ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток. Скользящий шаг с палками	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
52		Повторение скользящего хода	1	Специальные беговые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Повторить ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток	Уметь правильно выполнять поворот переступанием	текущий		
53		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разминка в движении. Повторить ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
54		Подъем	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники	текущий		

		«лесенкой» и «ёлочкой»		Разминка в движении. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой» Понятия об обморожении	выполнения упражнений			
55		Повторение подъёмов	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разминка в движении. Повторение подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
56		Спуски в высокой и низкой стойках	1	ОРУ в движении. СУ. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
57		Повторение спусков	1	ОРУ в движении. СУ. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
58		Торможение «плугом» и упором	1	ОРУ в движении. СУ. Торможение «плугом» и упором. Прохождение дистанции.	Корректировка техники торможения	текущий		
59		Повторение торможения	1	ОРУ в движении. СУ. Повторение торможения, прохождение дистанции		текущий		
60		Повороты переступанием в движении	1	ОРУ в движении. СУ. Повороты переступанием в движении	Техника выполнения поворотов	текущий		
61		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1	ОРУ в движении. СУ Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью Особенности дыхания	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
62		Передвижение на лыжах	1	ОРУ в движении. СУ Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью Особенности дыхания	Уметь правильно распределять силы при передвижении на дистанции	текущий		
63		Передвижение на лыжах	1	ОРУ в движении. СУ Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью Особенности дыхания	Уметь правильно дышать при передвижении	текущий		
64		Лыжные гонки	1	ОРУ в движении. СУ Передвижение на лыжах до 500 м с равномерной скоростью		текущий		
65		Подвижные игры на лыжах	1	ОРУ в движении. «Догонялки», эстафеты		текущий		
66		Подвижные игры на	1	ОРУ в движении. «Ляпы», эстафеты		текущий		

		лыжах						
67	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий		
68		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий		
69		Прием и передача мяча.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
70		Повторение приема и передачи мяча.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем»,	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

				«Веровочка под ногами».				
71		Закрепление приема и передачи мяча.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
72		Нижняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
73		Повторение нижней подачи мяча	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
74		Совершенство ование нижней подачи мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
75		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий		
76		Развитие координационных способностей	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра в «Пионербол»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
77		Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через	Корректировка техники	текущий		

				голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра в пионербол	выполнения упражнений			
78		Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра в пионербол	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
79	<b>Подвижные игры</b>	Развитие двигательных качеств	1	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	Корректировка техники ускорения	текущий		
80		Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору; закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Корректировка правил игры	текущий		
81	<b>Легкая атлетика</b> Длительный бег	Преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
82		Развитие выносливости.	1 1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	текущий		
83		Бег на выносливость	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	текущий		
84		Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85		Повторение переменного бега	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
86		Кроссовая	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать			

		подготовка		Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	физические кондиции	текущий		
87		Бег в равномерном темпе	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
88		Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
89			1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500		текущий		
90		Преодоление полосы препятствий	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
91		Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Мальчики: 1300 950 900 Девочки: 1000 700 600	зачет		
92	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
93		Высокий старт	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
94		Повторение высокого старта	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
95		Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
96		Развитие	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Мальчики:	зачет		

		скоростных способностей		Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест»	5,1 5,6 6,6 Девочки: 5,2 6,5 6.6			
97		Бег 60 метров	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 60 метров. П/игра: «Перемена мест»		текущий		
98		Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
99	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
100		Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом. Метание Мальчики: 28м 23м 20м Девочки: 18м 15м 12м	зачет		
101	Легкоатлетические прыжки	прыжки	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и	Развитие силовых способностей и прыгучести Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места Мальчики: 180 155 130 Девочки: 165 145 120	зачет		
102		Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).		Текущий		

**8 класс**

<b>№</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1</b>			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.	ВПФ	Фронтальный опрос
<b>2</b>			Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.	Комплекс О.Р.У. 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 темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	Понятие «Интервал». Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. Презентация « Гигиена в спорте».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
4			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
5			Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза ( 100-150 граммов) на голове.	Комплекс корригирующих упражнений без предметов, упражнения на укрепление суставов рук, ног. Танцевальная гимнастика.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
6			Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	Комплекс О.Р.У. Упражнения с 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 О.Р.У. 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 О.Р.У. с набивными мячами.	Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекатывание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
9			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	Комплекс О.Р.У. 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.

11			Сочетания разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	Ходьба. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Видео «и Дыхательная гимнастика».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
12			Продолжительная 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 скакалками.	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

15			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
16			Кроссовый бег 500 метров.	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	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 с разбега способом « согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

19			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	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.
21			Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
22			Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	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 Т.Б.	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. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
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 ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
26			Бег по гимнастической 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.		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
28			Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
29			Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, 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 О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
34			Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

35			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.	Комплекс О.Р.У. 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 в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
37			Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
38			Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

39			Комплекс ОРУ с мячами.	Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
40			Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
41			Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол».	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. 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.	Инструктаж по ОТ и ТБ. 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 ОТ и ТБ. 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 ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
46			Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

47			Учебно-тренировочная игра Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
48			Учебно-тренировочная игра Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
49			Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой.	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.	Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по ОТ и ТБ	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. Инструктаж по ОТ и ТБ	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 ОТ и ТБ. 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.Инструктаж по ОТ и ТБ. 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 «лесенкой».	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
56			Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. 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 ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
58			Передвижение на лыжах 1 км.	Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
59			Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ	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 ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
61			Совершенствование навыков езды на лыжах.	Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
62			Подъем «полуелочкой».  Прохождение дистанции до 3 км	Подъем «полуелочкой».  Прохождение дистанции до 3 км  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
63			Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км.	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км.  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

64			Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
65			Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием 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.
66			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
67			Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
68			Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске,	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

			торможение плугом.	Инструктаж по ОТ и ТБ.	движений, гибкости, ловкости.	
69			Отработка подачи в пионерболе.	Отработка подачи в пионерболе. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
70			Учебно-тренировочная игра «Пионербол»	Учебно-тренировочная игра «Пионербол» Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
71			Передача двумя руками от груди в движении .	Передача двумя руками от груди в движении . Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
72			Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

73	15.03		Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
74	16.03		Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
75	17.03		Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
76	22.03		Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
77	23.03		Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка,	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

			остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Инструктаж по ОТ и ТБ.	движений, гибкости, ловкости.	
<b>78</b>	24.03		Учебная игра в баскетбол.	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>79</b>	5.04		Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя.	Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>80</b>	6.04		Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>81</b>	7.04		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

82	12.04		Комплекс ОРУ со скакалкой.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
83	13.04		Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	Бег с низкого старта. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
84	14.04		Метание мяча в движущуюся цель.	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
85	19.04		Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
86	20.04		Прыжок через козла.	Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

					движений, гибкости, ловкости.	
<b>87</b>	21.04		Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>88</b>	26.04		Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>89</b>	27.04		Прыжок через козла в упор присев на козла.	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>90</b>	28.04		Прыжок через козла в упор присев на козла.	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

<b>91</b>	3.05		Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись.	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>92</b>	4.05		Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись.	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>93</b>	5.05		Прыжок на козла ноги врозь.	Прыжок на козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>94</b>	10.05		Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты. Инструктаж ОТ. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>95</b>	11.05		Отработка подачи в игре пионербол	Отработка подачи в игре волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

					движений, гибкости, ловкости.	
<b>96</b>	12.05		Учебно – тренировочная игра « Пионербол».	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>97</b>	17.05		Учебно – тренировочная игра « Пионербол».	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>98</b>	18.05		Учебно – тренировочная игра « Пионербол».	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>99</b>	19.05		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.

<b>100</b>	24.05		Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>101</b>	25.05		Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>102</b>	26.05		Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

**9 класс**

<b>№</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Формы контроля</b>
----------	----------------------	----------------------	-------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------

1	3.09		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.	ВПФ	Фронтальный опрос
2	4.09		Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.	Комплекс О.Р.У. 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	8.09		Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	Понятие «Интервал». Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. Презентация « Гигиена в спорте».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
4	10.09		Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
5	11.09		Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза ( 100-150 граммов) на голове.	Комплекс корригирующих упражнений без предметов, упражнения на укрепление суставов рук, ног. Танцевальная гимнастика.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

6	15.09		Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	Комплекс О.Р.У. Упражнения с 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	17.09		Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. 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	18.09		Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекатывание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
9	22.09		Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	Комплекс О.Р.У. 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.

<b>10</b>	24.09		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.
<b>11</b>	25.09		Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя.	Ходьба. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Видео «и Дыхательная гимнастика».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
<b>12</b>	29.09		Продолжительная 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.
<b>13</b>	1.10		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	2.10		Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
15	6.10		Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
16	8.10		Кроссовый бег 500 метров.	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
17	9.10		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.

<b>18</b>	13.10		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
<b>19</b>	15.10		Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
<b>20</b>	16.10		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.
<b>21</b>	20.10		Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

22	22.10		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
23	23.10		Отработка подачи мяча двумя руками снизу .	Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
24	3.11		Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
25	5.11		Кувырок вперед и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.	Танцевальная разминка. Кувырок вперед и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

26	6.11		Бег по гимнастической 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	10.11		Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
28	12.11		Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
29	13.11		Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.

30	17.11		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	19.11		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	20.11		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	24.11		Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

34	26.11		Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
35	27.11		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.	Комплекс О.Р.У. 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	1.12		Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
37	3.12		Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

38	4.12		Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Упражнения со скакалками.  Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
39	8.12		Комплекс ОРУ с мячами.	Упражнения с фитнес мячами. Видео.  Прыжки на месте с мячом зажатым между ног.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
40	10.12		Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Упражнения с набивными мячами.  Комплекс упражнений с набивными мячами	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
41	11.12		Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

42	15.12		Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	Инструктаж по ОТ и ТБ. 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	17.12		Отработка владения передачи мяча в парах.	Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
44	18.12		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	22.12		Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч».	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

46	24.12		Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
47	25.12		Учебно-тренировочная игра Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
48	12.01		Учебно-тренировочная игра Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
49	14.01		Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой.	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	15.01		Передвижение с лыжами на плече.	Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
51	19.01		Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по От и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
52	21.01		Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
53	22.01		Спуск со склона в низкой стойке.	Спуск со склона в низкой стойке.Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

54	26.01		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	28.01		Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
56	29.01		Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
57	2.02		Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
58	4.02		Передвижение на лыжах 1 км.	Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

					движений, гибкости, ловкости.	
59	5.02		Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
60	9.02		Совершенствование навыков езды на лыжах.	Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
61	11.02		Совершенствование навыков езды на лыжах.	Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
62	12.02		Подъем «полуелочкой».  Прохождение дистанции до 3 км	Подъем «полуелочкой».  Прохождение дистанции до 3 км  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

63	16.02		Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км.	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км.  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
64	18.02		Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
65	19.02		Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием 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.
66	25.02		Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
67	26.02		Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

			на лыжах.		движений, гибкости, ловкости.	
68	2.03		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 ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
69	4.03		Отработка подачи в пионерболе.	Отработка подачи в пионерболе.  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
70	5.03		Учебно-тренировочная игра «Пионербол»	Учебно-тренировочная игра «Пионербол»  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
71	9.03		Передача двумя руками от груди в движении .	Передача двумя руками от груди в движении .  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

72	11.03		Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
73	12.03		Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
74	16.03		Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
75	18.03		Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
76	19.03		Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка,	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

			остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Инструктаж по ОТ и ТБ.	движений, гибкости, ловкости.	
<b>77</b>	23.03		Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.  Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>78</b>	25.03		Учебная игра в баскетбол.	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>79</b>	26.03		Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя.	Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>80</b>	6.04		Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

<b>81</b>	8.04		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>82</b>	9.04		Комплекс ОРУ со скакалкой.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>83</b>	13.04		Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	Бег с низкого старта. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>84</b>	15.04		Метание мяча в движущуюся цель.	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>85</b>	16.04		Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

					движений, гибкости, ловкости.	
<b>86</b>	20.04		Прыжок через козла.	Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>87</b>	22.04		Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>88</b>	23.04		Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>89</b>	27.04		Прыжок через козла в упор присев на козла.	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

<b>90</b>	29.04		Прыжок через козла в упор присев на козла.	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>91</b>	30.04		Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись.	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>92</b>	6.05		Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись.	Прыжок в упор на козла в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>93</b>	7.05		Прыжок на козла ноги врозь.	Прыжок на козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>94</b>	11.05		Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты. Инструктаж ОТ. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

					движений, гибкости, ловкости.	
<b>95</b>	13.05		Отработка подачи в игре пионербол	Отработка подачи в игре волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>96</b>	14.05		Учебно – тренировочная игра «Пионербол».	Учебно –тренировочная игра «Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>97</b>	18.05		Учебно – тренировочная игра «Пионербол».	Учебно –тренировочная игра «Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>98</b>	20.05		Учебно – тренировочная игра «Пионербол».	Учебно –тренировочная игра «Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

<b>99</b>	21.05		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.
<b>100</b>	25.05		Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>101</b>	27.05		Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>102</b>	28.05		Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.