Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей естественнонаучного цикла

Руководитель МО

_____Ковтомеренко Т.Г.

Протокол №1
от «27» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____Гавришова Л.Ю.

«28» августа 2028 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Инюткина Н.Г.

Приказ № 46/1-од
от «28» августа 2026 г

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ с. Большая Рязань, CN=Инюткина Н.Г., E=cu_bryaz_stv@63edu.ru
место подписания
2026.08.28 16:30:04+04'00'

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АТАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
класс обучения 5–9 классы

Большая Рязань

2026 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета Адаптивная физическая культура" (V - IX классы) предметной области "Физическая культура на 2 этапе обучения (5-9 классы) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (УО) составлена на основе требований к результатам освоения АООП УО (вариант 1), установленным ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной рабочей программой по предмету и рабочей программой воспитания.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по адаптивной физкультуре для 5 - 9 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и

перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок.

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Место учебного предмета в учебном плане

Класс	5	6	7	8	9
Количество часов в неделю	3	3	3	3	3
Количество часов в год	102	102	102	102	102

-

2. Содержание учебного предмета 5-9 классы

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

3. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной)

деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
-

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

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

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

4. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

5-7 классов

№ п-п	Тема урока, раздела	Характеристика основных видов деятельности	ЭСО
	Раздел 1. Основы знаний		
1.	**История физической культуры(3часа)**	**В ходе урока**	
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	**Определять** основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. **Объяснять** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-istoriya-razvitiya-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-2346097.html
2	**Физическая культура (основные понятия). (2часа)**	**В ходе урока**	
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	**Раскрывать** понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. **Определять** назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-fizicheskie-kachestva-i-ih-razvitie-klassi-2015488.html

	Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
	Легкая атлетика (22 часа)		
	-Беговые упражнения:(5час) - бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;* - ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*- высокий старт; - *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;* - кроссовый бег; *бег на 1000м.* - *варианты челночного бега 3х10 м.* Прыжковые упражнения:(3часа) - прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:(3часа) - *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;* - метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-10-uprazhnenij-po-begu-fadeeva-a-v-4225371.html Видеоролик https://ok.ru/video/2495897932037 Видеоурок https://vk.com/wall-182593358_159 Видеоролик https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-metanie-malogo-myacha-klass-3731323.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-v-gorizontalnuyu-vertikalnuyu-cel-9-klass-4369342.html
3	**Пионербол (14 часов)**		
	- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;* - *остановка двумя шагами и*	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-pionerbol-3908505.html

	прыжком; - *повороты без мяча и с мячом;* - *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)* - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;* - *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;* - передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*; - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча;	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол как средство активного отдыха Изучают историю пионербола.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya_pravila_
4	**Гимнастика(28 часов)**		
	Развитие гибкости - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-gimnastika-klass-1795541.html Презентация http://www.myshared.ru/slide/806842/ Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/?text Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-broski-myacha-v-basketbole-

	тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. *Развитие координации движений* - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силы* - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	622964.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-podtyagivaniya-4089789.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-otzhimaniya-4089841.html Видеопоказ https://yandex.ru/video/preview/?text
5	**Волейбол(7 часов)**		
	- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;* - *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);* - прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в*	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-voleybol-klass-3605173.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-

	паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*	управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	nizhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole-4252823.html Видеопоказ https://yandex.ru/video/preview/?text
6	**Лыжная подготовка(20 часов)**		
	-Двухшажного и одновременного бесшажных ходов. -Спуски -Подъем "елочкой". -Торможение "плугом". -Повороты переступанием. -Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. -Мониторинг физического развития учеников: -Бег 30м, -прыжок в длину с места, --- -наклон на гибкость, -бег 1 км, -подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-819295.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-poperemenno-dvuhshazhniy-i-odnovremenno-besshazhniy-klassicheskie-hodi-1611433.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-podtyagivanie-4229362.html
7	**Баскетбол (18 часов)**		
	- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stoyki-igroka-v-basketbole-klass-2575249.html

	- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; - удары по мячу серединой подъема стопы; - остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; - остановка мяча подошвой - *ведение мяча по прямой;* - *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;* - *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;* - *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*	процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-vypolnenie-broskov-s-ostanovkoj-v-dva-shaga-v-basketbole-4609501.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-vedenie-myacha-614550.html Видеоурок на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/
Раздел 3. Развитие двигательных способностей- в процессе урока			
	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-razvitie-dvigatelnih-kachestv-u-uchaschihsya-klassov-670983.html
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для пояса Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям	Презентация https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-osnovnye-dvigatelnye-sposobnosti.html
	Сила Упражнения для развития силы рук	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям	

	Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища		Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-bistrota-2101276.html Видеопоказ на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений(скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям	
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям	
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям	

8-9 классы

Тема урока	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	ЭСО
Раздел 1. Основы знаний –в процессе урока			
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-istoriya-razvitiya-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-2346097.html

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современным упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основе системы организма.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем	Видеурок https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/type-55

		организма, на его рост и развитие.	
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничнее физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-fizicheskie-kachestva-i-ih-razvitie-klassi-2015488.html
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-rezhim-dnyaego-osnovnoe-soderzhanie-i-pravila-prlanirovaniya-2801113.html
Первая помощь самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Видеопоказ https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html

	возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Легкая атлетика (22 ч)			
Беговые упражнения	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-10-uprazhnenij-po-begu-fadeeva-a-v-4225371.html Видеоролик https://ok.ru/video/2495897932037
	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	

		физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Видеоурок https://vk.com/wall-182593358_159
	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	

		способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Видеоролик https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафет, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-metanie-malogo-myacha-klass-3731323.html
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений,	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	

	толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей		
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-v-gorizontalnuyu-vertikalnuyu-cel-9-klass-4369342.html
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метания; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых , скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Раскрывают значение легкоатлетических упражнений	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники	Видеоурок на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/

	для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	Презентация https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-klass-1670629.html
Овладение организаторскими умения	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Обладают правила соревнований.	
Гимнастика (28 ч)			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-gimnastika-klass-1795541.html

	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте ив движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Презентация http://www.myshared.ru/slide/806842/
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/?text
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений Мальчики: кувырок вперёд в	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические	

	стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	комбинации из числа разученных упражнений	
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-broski-myacha-v-basketbole-622964.html
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах, и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-podtyagivaniya-4089789.html
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-otzhimaniya-4089841.html
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,	

	силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической физкультуры	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Видеопоказ https://yandex.ru/video/preview/?text
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанностей командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	Презентация на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/
Баскетбол (18 ч)			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладеют основными приемами игры в баскетбол.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stoyki-igroka-v-basketbole-klass-2575249.html

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-vypolnenie-broskov-s-ostanovkoj-v-dva-shaga-v-basketbole-4609501.html
Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-vedenie-myacha-614550.html Видеоурок на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2: 1).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
Волейбол (14 ч)			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-voleybol-klass-3605173.html
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	

	подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-nizhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole-4252823.html Видеопоказ https://yandex.ru/video/preview/?text
Освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций,	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	

согласованию движений и ритму)	прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		Презентация на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-nizhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole-4252823.html

		соблюдают правила безопасности.	
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Презентация на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающий в процессе игровой деятельности.	
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-sportivnaya-igra-voleybol-3385614.html

	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	правила и основы организации игры.	
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	Презентация на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/
Лыжная подготовка(20 часов)			
-Двухшажного и одновременного бесшажных ходов. -Спуски -Подъем "елочкой". -Торможение "плугом".	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий		Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-

-Повороты переступанием. -Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. -Мониторинг физического развития учеников: -Бег 30м, -прыжок в длину с места, --- -наклон на гибкость, -бег 1 км, -подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).		физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	819295.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-poperemenno-dvuhshazhniy-i-odnovremenno-besshazhniy-klassicheskie-hodi-1611433.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-podtyagivanie-4229362.html
Раздел 3. Развитие двигательных способностей – в ходе урока			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-razvitie-dvigatelnih-kachestv-u-uchaschihsya-klassov-670983.html
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для пояса Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям	
	Сила Упражнения для развития силы рук Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям	Презентация https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-osnovnye-dvigatelnye-sposobnosti.html
	Быстрота Упражнения для развития	Выполняют разученные комплексы упражнении для развития	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-

	быстроты движений(скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям	kulture-bistrota-2101276.html
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям	
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям	
Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством учителя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Видеопоказ на РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты		Коррекционные задачи.
				Предметные	Личностные	
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)						

1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	**1**	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
2		Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Развитие скоростных способностей.
4		Бег с преодолением малых препятствий.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	**1**	Уметь демонстрировать	Развивать чувство товарищества и	Развитие ловкости.

				технику в целом.	отзывчивости в процессе бега на результат.	
8		Метание мяча на дальность.	**1**	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие ловкости.
Спортивные игры (пионербол) (14 ч)						
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.
12-13		Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15		Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие ловкости.
16-17		Розыгрыш мяча в три паса.	**2**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие координационных способностей.
18-19		Подача мяча через сетку. Игра:	**2**	Корректировка	Проявлять волевое	Развитие силовой

		«Мяч через сетку».		движений при ловле и передаче мяча.	усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	выносливости
20-21		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие координационных способностей.
22-23		Нападающий удар, защита у сетки.	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
24		Пионербол. Учебная игра.	**1**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
2 четверть						
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)						
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	**1**	Уметь выполнять акробатические упражнения	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.

27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	**2**	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.		Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	**2**	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.	**1**	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания		Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост	**1**	Уметь выполнять	Проявлять волевое	Развитие

		из положения лежа. Игра: «Удочка».		комбинации из освоенных элементов техники упражнений	усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений		Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
3 четверть						
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата	Развитие силовой выносливости

				техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	во время шестиминутного бега.	
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)						
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	**1**	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	**1**	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным		Развитие ловкости.

				двухшажным ходом		
55		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие силовой выносливости
56-57		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	**2**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
58-59		Спуск со склона в средней стойке.	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.
60-61		Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор		Развитие координационных способностей.
62-63		Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».	**2**	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
64-65		Торможение «плугом» на равнине.	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде,	Развитие ловкости.

66-67		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом	умение поднять командное настроение	Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом».	**2**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади		Развитие ловкости.
70-71		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	**2**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
72		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд».	**1**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади		Развитие координационных способностей.
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)						
73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	**1**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.
74-75		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	**2**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
76-78		Передача мяча двумя руками от груди.	**3**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата	Развитие координационных способностей.

				двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	во время шестиминутного бега.	
4 четверть						
Легкая атлетика (12 ч)						
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие координационных способностей.
82		Бег 400 м. Пионербол.	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	**1**	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха		Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Развитие силовых способностей и прыгучести.
87-88		Прыжок в длину с разбега	**2**	Уметь	Проявлять	Развитие силовой

		способом «согнув ноги».		демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	выносливости
89-90		Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.		Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)						
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие координационных способностей.
94		Ведение мяча на месте одной рукой.	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча остановка по сигналу. Игра «Слушай сигнал»	**1**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, управлять своими	Развитие координационных способностей.

97-98		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
99-100		Учебная игра. Баскетбол.	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.
101-102		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие координационных способностей.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов

№ урока	**Дата проведения**	**Тема урока**	**Количество часов**	**Планируемые результаты**		**Коррекционные задачи.**
				Предметные	**Личностные**	
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)						
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	**1**	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	Развитие ловкости.

					ответственности.	
2		Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Развитие скоростных способностей.
4		Бег с преодолением малых препятствий.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	**1**	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при	Развитие скоростно-силовых способностей.

9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.	выполнении метания и прыжков.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (пионербол) (14 ч)						
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.
12-13		Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15		Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие ловкости.
16-17		Розыгрыш мяча в три паса.	**2**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие координационных способностей.
18-19		Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	**2**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие силовой выносливости
20-21		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять	Развитие координационных способностей.

					командное настроение	
22-23		Нападающий удар, защита у сетки.	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
24		Пионербол. Учебная игра.	**1**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
2 четверть						
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)						
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	**1**	Уметь выполнять акробатические упражнения	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	**2**	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.		Развитие координационных способностей.

30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	**2**	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.	**1**	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания		Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие координационных способностей.

40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений		Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
3 четверть						
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие силовой выносливости
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при	Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах.	**1**	Уметь		Развитие

		Игра: «Перетяни на свою сторону».		демонстрировать технику в целом.	выполнении метания и прыжков.	ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)						
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	**1**	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	**1**	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом		Развитие ловкости.
55		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие силовой выносливости
56-57		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным	**2**	Демонстрировать технику поворотов на	Проявлять дисциплинированность,	Развитие координационных

		ходом на отрезках 30-40 м.		лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	способностей.
58-59		Спуск со склона в средней стойке.	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.
60-61		Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор		Развитие координационных способностей.
62-63		Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».	**2**	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
64-65		Торможение «плугом» на равнине.	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие ловкости.
66-67		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом		Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом».	**2**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади		Развитие ловкости.
70-71		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до	**2**	Демонстрировать технику преодоления	Проявлять дисциплинированность,	Развитие силовой выносливости

		2 км.		бугров и впади	управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	
72		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд».	**1**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади		Развитие координационных способностей.
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)						
73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	**1**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.
74-75		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	**2**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
76-78		Передача мяча двумя руками от груди.	**3**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
4 четверть						
Легкая атлетика (12 ч)						
79		Соблюдение ТБ на уроках	**1**	Уметь	Проявлять волевое	Развитие

		легкой атлетики. Высокий старт.		демонстрировать физические кондиции	усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие координационных способностей.
82		Бег 400 м. Пионербол.	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	**1**	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха		Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Развитие силовых способностей и прыгучести.
87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие силовой выносливости
89-90		Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.		Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)						

91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие координационных способностей.
94		Ведение мяча на месте одной рукой.	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча остановка по сигналу. Игра «Слушай сигнал»	**1**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Развитие координационных способностей.
97-98		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие силовой выносливости
99-100		Учебная игра. Баскетбол.	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Развитие ловкости.

101-102		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение	Развитие координационных способностей.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты		Коррекционные задачи.
				Предметные	**Личностные**	
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)						
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	**1**	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
2		Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Развитие скоростных способностей.

				беге на короткие дистанции	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
4		Бег с преодолением малых препятствий.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	**1**	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие ловкости.
Спортивные игры (волейбол) (7 ч)						
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	**1**	Уметь выполнять комбинации из	Проявлять дисциплинированность,	Развитие ловкости.

				освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	
12-13		Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить».	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15		Прием и передача мяча, наброшенного партнером. Игра: «Поймай мяч».	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие ловкости.
16-17		Розыгрыш мяча в три паса.	**2**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		Развитие координационных способностей.
Спортивные игры (баскетбол) (7 ч)						
18-19		Передача мяча в парах и тройках.	**2**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие силовой выносливости
20-21		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие координационных способностей.
22-23		Ведение мяча с остановкой в два шага.	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
24		Баскетбол. Учебная игра.	**1**	Уметь выполнять	Оказывать	Развитие

				ведение мяча в движении.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	координационных способностей.
2 четверть						
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)						
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	**1**	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие силовой выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	**2**	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	**2**	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Уметь демонстрировать по наклонной скамейке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Развитие координационных способностей.

33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Уметь демонстрировать по канату.	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра:	**1**	Уметь выполнять комбинации из	Развивать мотив и желание для	Развитие силовой выносливости

		«Силачи».		освоенных элементов техники упражнений	достижения наилучшего результата.	
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие ловкости.
3 четверть						
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие силовой выносливости
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Развитие координационных способностей.

				передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)						
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	**1**	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить»	**1**	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
55		Одновременный бесшажный ход.	**1**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие силовой выносливости
56-57		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	**2**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и	Развитие координационных способностей.
58-59		Подъем «полулесенкой»,	**2**	Выполнять правила		Развитие ловкости.

		«полуелочкой». Игра: «Не упади»		техники безопасности во время катания на лыжах с гор	личной ответственности.	
60-61		Торможение «плугом» с пологого склона.	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
62-63		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	**2**	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
64-65		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
66-67		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом		Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	**2**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
70-72		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	**3**	Демонстрировать технику преодоления бугров		Развитие силовой выносливости

				и впади		
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)						
73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	**1**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
74-75		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	**2**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)		Развитие силовой выносливости
76-78		Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч»	**3**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
4 четверть						
Легкая атлетика (12 ч)						
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий	**1**	Уметь демонстрировать	Развивать мотив и желание для	Развитие ловкости.

		старт.		физические кондиции	достижения наилучшего результата.	
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
82		Бег на 80 м. Пионербол.	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	**1**	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		Развитие силовой выносливости
89-90		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических	Развитие ловкости.

					нагрузках.	
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)						
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
94		Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо»	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча остановка по сигналу.	**1**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие координационных способностей.
97-98		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	**2**	Уметь выполнять различные	Развитие этических чувств,	Развитие силовой выносливости

				варианты передачи мяча	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
99-100		Учебная игра. Баскетбол.	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие ловкости.
101-102		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие координационных способностей.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты		Коррекционные задачи.
				Предметные	Личностные	
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)						
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	**1**	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие скоростных способностей.

4		Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	**1**	Уметь демонстрировать финальное усилие.		Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие ловкости.
Спортивные игры (волейбол) (14 ч)						
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
12-13		Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Развитие силовых способностей и прыгучести.

14-15		Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	**2**		эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
16-17		Верхняя прямая передача в прыжке.	**2**			
18-19		Верхняя прямая подача.	**2**			
20-21		Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра : «Сумей защитить»	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
22-23		Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	**2**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
24		Волейбол учебная игра.	**1**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие координационных способностей.
2 четверть						
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)						
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	**1**	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по	**1**	Уметь		Развитие силовой

		одному в колонну по два (три). Эстафета.		демонстрировать физические кондиции		выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	**2**	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	**2**	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции.		Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра:	**1**	Уметь выполнять комбинации из	Проявлять дисциплинированность,	Развитие координационных

		«Удочка».		освоенных элементов техники упражнений	трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие ловкости.
3 четверть						
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Развитие силовой выносливости

				(перемещения в стойке, остановка, повороты)	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круг	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)						
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	**1**	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить»	**1**	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным		Развитие ловкости.

				двухшажным ходом	ответственности.	
55		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	**1**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие силовой выносливости
56		Поворот на месте махом назад снаружи.	**1**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
57		Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие»	**2**			
58-59		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
60-61		Комбинированное торможение лыжами и палками.	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор		Развитие координационных способностей.
62-63		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»	**2**	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
64-65		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего	Развитие ловкости.

66-67		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом	результата.	Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	**2**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
70-72		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	**3**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади		Развитие силовой выносливости
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)						
73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.	**1**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
74-75		Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра: « Слушай сигнал»	**2**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)		Развитие силовой выносливости
76-78		Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	**3**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Развитие координационных способностей.

				двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	при физических нагрузках.	
4 четверть						
Легкая атлетика (12 ч)						
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
82		Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	**1**	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Развитие силовых способностей и прыгучести.

87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
89-90		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.		Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)						
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
94		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча с обводкой препятствий.	**1**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый	**1**	Уметь выполнять различные варианты	Проявлять дисциплинированность,	Развитие координационных

		меткий»		передачи мяча	трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	способностей.
97-98		Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
99-100		Подбирание отскочившего мяча от щита.	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие ловкости.
101-102		Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие координационных способностей.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты		Коррекционные задачи.
				Предметные	Личностные	
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)						
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	**1**	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие скоростных способностей.

					ответственности.	
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие скоростных способностей.
4		Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	**1**	Уметь демонстрировать финальное усилие.		Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие ловкости.
Спортивные игры (волейбол) (14 ч)						
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Развитие ловкости.

				техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	при физических нагрузках.	
12-13		Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить»	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15		Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	**2**			
16-17		Верхняя прямая передача в прыжке.	**2**			
18-19		Верхняя прямая подача.	**2**			
20-21		Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра : «Сумей защитить»	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
22-23		Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	**2**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
24		Волейбол учебная игра.	**1**	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие координационных способностей.
2 четверть						
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)						
25		Соблюдение ТБ на уроках	**1**	Уметь выполнять	Развитие этических	Развитие

		гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»		акробатические упражнения	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие силовой выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	**2**	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	**2**	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	**1**	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции.		Развитие силовой выносливости

					ответственности.	
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	**2**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Развитие ловкости.

				техники упражнений	находить с ними общий язык	
3 четверть						
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.		Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	**1**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круг	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	**2**	Уметь демонстрировать технику в целом.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)						
53		Соблюдение ТБ на уроках	**1**	Демонстрировать	Развитие этических	Развитие

		лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.		знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить»	**1**	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом		Развитие ловкости.
55		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	**1**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие силовой выносливости
56		Поворот на месте махом назад снаружи.	**1**	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие координационных способностей.
57		Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие»	**2**			
58-59		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
60-61		Комбинированное торможение лыжами и палками.	**2**	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор		Развитие координационных способностей.
62-63		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м.	**2**	Описывать технику подъёмов на лыжах	Проявлять дисциплинированность,	Развитие координационных

		Подвижная игра : «Быстрый лыжник»		способами «лесенка»	трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	способностей.
64-65		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
66-67		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	**2**	Владение техникой выполнения торможения плугом		Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	**2**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
70-72		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	**3**	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади		Развитие силовой выносливости
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)						
73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.	**1**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие ловкости.
74-75		Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра: « Слушай сигнал»	**2**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от		Развитие силовой выносливости

				груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)		
76-78		Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	**3**	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
4 четверть						
Легкая атлетика (12 ч)						
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	**1**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	**2**	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие координационных способностей.
82		Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	**1**	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	**1**	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра:	**1**	Уметь	Развивать мотив и	Развитие силовой

		«Дальше всех».		демонстрировать технику в целом.	желание для достижения наилучшего результата.	выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Развитие силовых способностей и прыгучести.
87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
89-90		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	**2**	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.		Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)						
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	**1**	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развивать мотив и желание для достижения наилучшего результата.	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Развитие координационных способностей.
94		Передача мяча двумя руками от груди в парах с	**1**	Уметь выполнять различные варианты		Развитие силовой выносливости

		продвижением вперед.		передачи мяча	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
95		Ведение мяча с обводкой препятствий.	**1**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»	**1**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при физических нагрузках.	Развитие координационных способностей.
97-98		Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	**2**	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
99-100		Подбирание отскочившего мяча от щита.	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие ловкости.
101-102		Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».	**2**	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		Развитие координационных способностей.