

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Воздвиженская средняя общеобразовательная школа»
Саракташского района Оренбургской области**

**Приложение к
АООП ООО
утверждённая приказом
№ 193 от 31.08.2023**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-9 КЛАСС, ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

Разработал: учитель физической культуры
Сколовский Владимир Николаевич,
1 квалификационная категория

Воздвиженка 2023

Пояснительная записка

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Основная цель изучения адаптивной 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 адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни;
- 14) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (IX класс):

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 учителя);
- выбор (под руководством учителя) 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 учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- 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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- 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 учителя); 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.

Базовые учебные действия:

Личностные

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;

- Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

Коммуникативные

- Вступать в контакт и работать в коллективе;
- Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- Обращаться за помощью и принимать помощь;
- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Регулятивные

- Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Познавательные

- Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).

Содержание учебного предмета.

- Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная 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 и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.
- 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 (корректирующие 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 и конькобежная подготовки.
- Лыжная подготовка.
- Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

- Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические 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.

Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья обучающихся

	Медицинская группа			
	Основная	Подготовительная	Специальная "А"	Специальная "Б"
Сердечно-сосудистая система:				

Врожденные пороки сердца без признаков недостаточности кровообращения			Строго индивидуально при отсутствии признаков перегрузки правого желудочка и гемодинамических расстройств, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	Строго индивидуально при наличии признаков перегрузки правого желудочка и гемодинамических расстройств
Послеоперационный период после хирургических вмешательств по поводу порока сердца			Строго индивидуально при условии предшествующих успешных занятий не менее 1 года ЛФК и благоприятной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой	В до- и послеоперационном периоде в течение 1 года после операции
Реконвалесценция после перенесенного ревматического миокардита	Через 2 года после перенесенного заболевания при достаточном уровне ФП и отсутствии ЭКГ изменений, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	Не ранее чем через 1 год после перенесенного заболевания при отсутствии клинических признаков поражения сердца, суставов при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	Не ранее чем через 8-10 месяцев после перенесенного заболевания при отсутствии признаков активности процесса и недостаточности кровообращения, при положительных результатах проб с задержкой дыхания и ортостатической	В первые месяцы после перенесенного заболевания при отсутствии признаков активности процесса и нарушений компенсации
Митральная (клапанная)		Не ранее 2-х лет	Не ранее 1-го года	В первые месяцы после

недостаточность		после стихания процесса при полной клинической ремиссии, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой, с хорошей переносимостью физической нагрузки на занятиях в специальной группе	после окончания острого и подострого эндокардита, при неполной клинической ремиссии, но при отсутствии недостаточности кровообращения	острого периода и до исчезновения недостаточности кровообращения и всех признаков активности процесса
Митральный стеноз, поражение клапанов аорты, комбинированные клапанные пороки сердца		Строго индивидуально	Строго индивидуально	Строго индивидуально при нарушениях кровообращения любой степени
Кардиомиопатии		Не ранее 1 года после обострения процесса при условии снятия с диспансерного учета, отсутствия сердечной недостаточности и нарушений ритма	В течение 1 года после окончания обострения процесса при отсутствии недостаточности кровообращения и ЭКГ изменений	В течение 1 года после окончания обострения процесса при наличии недостаточности кровообращения I степени
Инфекционный миокардит, миокардиты при бактериальных, вирусных и других инфекционных болезнях	Через 12 месяцев после окончания острого периода и благоприятной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой при отсутствии ЭКГ	Назначается не ранее, чем через 6 месяцев при отсутствии клинических признаков поражения сердца, благоприятной реакции на пробу с дозированной	Назначается с начала посещения образовательного учреждения при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	

	изменений	физической нагрузкой, при адекватной реакции на нагрузки занятий в специальной группе		
Пролапс (пролабирование) митрального и/или трикуспидального клапана		I-II степень, без регургитации, при отсутствии нарушений ритма и проводимости, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	II степень с регургитацией при отсутствии нарушения ритма и проводимости	III степень с регургитацией. При нарушениях ритма и проводимости занятия строго индивидуально
Высокое нормальное АД (пограничная артериальная гипертензия)	При среднем значении САД и/или ДАД 90-го перцентиля, но <95-го перцентиля для данного возраста, пола и роста* при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	Высокое нормальное АД при наличии клинических признаков вегетативной дисфункции, жалобах на головные боли, головокружение, повышенную утомляемость, потливость, тахикардию, при удовлетворительной пробе с дозированной физической нагрузкой		
Лабильная артериальная гипертензия	Эпизодическое повышение среднего	При таком же повышенном АД при	При таком же повышенном АД при	

	уровня САД и/или ДАД 95-го перцентиля, при условии, что значения > 99 перцентиля не более 5 мм рт.ст. для данного возраста, пола и роста* при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	удовлетворительной пробе с дозированной физической нагрузкой	наличия вегетативной дисфункции, жалобах на головные боли, головокружение, носовые кровотечения, повышенную утомляемость, потливость, тахикардию, при удовлетворительной пробе с дозированной физической нагрузкой	
Артериальная гипертензия (далее - АГ)	I степень АГ, низкий риск. При повышении среднего уровня систолического и/или диастолического АД 95-го перцентиля, при условии, что значения > 99 перцентиля не более 5 мм рт.ст. для данного возраста, пола и роста при отсутствии органических поражений и сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний (далее - ССЗ), отсутствии факторов риска ССЗ и	I степень АГ, высокий риск. При таком же повышенном АД при наличии факторов риска ССЗ. II степень АГ. При повышении среднего уровня систолического и/или диастолического АД из трех измерений > 99 перцентиля более 5 мм рт.ст. для данного возраста, пола и роста при отсутствии органических поражений и сопутствующих	II степень АГ, высокий риск. При повышении среднего уровня САД и/или ДАД из трех измерений > 99 перцентиля более 5 мм рт.ст. для данного возраста, пола и роста* при наличии факторов риска ССЗ	

	поражений органов-мишеней при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	сердечно-сосудистых заболеваний, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой		
Гипертоническая болезнь (далее - ГБ)		ГБ I стадия, низкий риск. При отсутствии изменений в органах-мишенях, при благоприятной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой	ГБ I стадия, высокий риск. При наличии факторов риска ССЗ, удовлетворительной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой	ГБ II стадия, высокий риск. При наличии поражений в одном или нескольких органах-мишенях, при неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой
Первичная артериальная гипотензия	Физиологическая гипотония. При снижении систолического АД ниже 80 мм рт.ст., у 8-12-летних и ниже 90 мм рт.ст. у 13-17-летних, при отсутствии органических поражений и сопутствующих ССЗ, отсутствии жалоб, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической	При снижении систолического АД ниже 80 мм рт.ст. у 8-12-летних и ниже 90 мм рт.ст. у 13-17-летних, при наличии жалоб на повышенную утомляемость и головокружения при нормальной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой и ортостатической пробы	При таком же снижении систолического АД, жалобах на повышенную утомляемость, сердцебиения, головокружения при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	

	нагрузкой и ортостатической пробы			
Нарушения сердечного ритма и проводимости функционального генеза (синусовая аритмия, тахикардия, брадикардия, вагусная AV-блокада I степени, неполная блокада правой ножки пучка Гиса, единичная желудочковая или узловая экстрасистолия)	Умеренная синусовая аритмия, тахикардия, брадикардия, функциональные нарушения проводимости при отсутствии заболеваний сердца и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	Выраженная синусовая аритмия, тахикардия, брадикардия при отсутствии заболеваний сердца и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	Функциональные нарушения ритма и проводимости при отсутствии заболеваний сердца, удовлетворительной реакции на дозированную физическую нагрузку и положительных результатах проб с задержкой дыхания и ортостатической пробы	Функциональные нарушения ритма и проводимости при отсутствии заболеваний сердца, но отрицательными результатами проб с задержкой дыхания и ортостатической пробы
Стойкие нарушения ритма и проводимости сердца (аритмии, требующие антиаритмической терапии, синдром WPW, постоянные или интермиттирующие формы AV-блокады I и II степени, полные блокады ножек пучка Гиса, синдром слабости синусового узла, политопная желудочковая экстрасистолия)			Строго индивидуально при отсутствии недостаточности коронарного и общего кровообращения	Строго индивидуально при кардиогемодинамических нарушениях
Малое сердце (гипоэволаютивная форма сердца)		При благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При положительных результатах ортостатической пробы	
Органы дыхания				

Хронический бронхит, простой, слизисто-гнойный, обструктивный, эмфизематозный неуточненный		Строго индивидуально	При ремиссии не менее 3-х месяцев и отсутствии клинических и функциональных изменений со стороны органов дыхания и других систем организма	В течение 1-2 месяцев после окончания обострения при наличии мало выраженных клинических и функциональных изменений со стороны органов дыхания и других систем организма
Астма бронхиальная	Через 2 года после последнего приступа, при благоприятной реакции на пробы с дозированной физической нагрузкой (кроме астмы физического напряжения)	Не раньше, чем через 1 год после последнего приступа, при отсутствии вторичных изменений в легких и явлений дыхательной недостаточности в покое и при физических нагрузках, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой (кроме астмы физического напряжения)	При отсутствии явлений дыхательной недостаточности в покое, если приступы протекают не тяжело и бывают не чаще 1-2 раза в год	При вторичных изменениях в легких, при явлениях дыхательной или сердечно-сосудистой недостаточности, при тяжелом течении
Гипертрофия аденоидов		При небольших аденоидных вегетациях слегка прикрывающих верхний край хоан и не препятствующих	При аденоидах II степени (хоаны прикрыты наполовину) и III степени (хоаны прикрыты полностью), но при возможности	При аденоидах III степени и невозможности дышать носом

		<p>носовому дыханию, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Избегать охлаждения (плавание, лыжи и др.)</p>	<p>дышать носом днем и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой</p>	
<p>Гипертрофия миндалин</p>		<p>При гипертрофии II степени (миндалины заполняют две трети пространства между небными дужками и язычком) при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой</p>	<p>При гипертрофии III степени (миндалины соприкасаются между собой) и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой</p>	<p>При неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой</p>
<p>Тонзиллит хронический</p>			<p>При декомпенсированной или токсико-аллергической форме при удовлетворительных результатах пробы с дозированной физической нагрузкой</p>	<p>При неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой</p>
<p>Частые респираторные заболевания (не менее 4-х раз в течение учебного года)</p>		<p>При полном выздоровлении не ранее 3-4 недель после выписки в</p>	<p>При полном выздоровлении не ранее 3-4 недель после выписки в</p>	<p>При окончании острого периода после выписки в образовательное учреждение, при</p>

		образовательное учреждение, при отсутствии хронических очагов инфекции и жалоб астенического характера, отсутствии существенных нарушений носового дыхания и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	образовательное учреждение, при отсутствии хронических очагов инфекции и жалоб астенического характера, при умеренных нарушениях носового дыхания и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	некоторых жалобах астенического характера, при нарушениях носового дыхания при неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Допускаются занятия в домашних условиях по комплексам упражнений, выданных врачом ЛФК
Хронический ларингит		При полной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Избегать охлаждения (лыжи, плавание и др.)	При неполной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При неполной ремиссии и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой
Искривление носовой перегородки	При отсутствии нарушений носового дыхания и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При отсутствии нарушений носового дыхания и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При затруднении носового дыхания и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой
Хронический ринит, назофарингит, хронический		При стойкой ремиссии,	При неполной ремиссии,	При неполной ремиссии, удовлетворительной

фарингит		благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой
Ринит хронический		При отсутствии нарушений носового дыхания и аллергических проявлений, при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При неполной ремиссии и затрудненном носовом дыхании, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой
Тугоухость		При односторонней I степени (восприятие шепотной речи от 1 до 5 метров) и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При односторонней II степени (восприятие шепотной речи до 1 метра) и односторонней III степени (шепотная речь не воспринимается) и при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При двусторонней II и III степени
Отит хронический		При полной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При неполной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой и пробу на	При неполной ремиссии, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой и пробу на вестибулярную устойчивость

			вестибулярную устойчивость	
Орган зрения				
Миопия, гиперметропия, астигматизм	При миопии или гиперметропии слабой степени, простом астигматизме: при остроте зрения не менее 0,9 (с коррекцией) и степени аномалии рефракции менее $\pm 3,0$ D при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При миопии или гиперметропии средней степени, сложном астигматизме: при остроте зрения 0,5 и выше (с коррекцией) и степени аномалии рефракции менее $\pm 3,0$ D и независимо от остроты зрения при степени аномалии рефракции от 4,0 до 6,0 D при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При миопии или гиперметропии высокой степени, смешанном астигматизме, при степени аномалии рефракции $\pm 7,0$ D и более и независимо от остроты зрения при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. При наличии изменений глазного дна независимо от степени снижения остроты зрения и аномалии рефракции вопрос о допуске к занятиям физической культурой решает офтальмолог. Из-за опасности отслойки сетчатки занятия ограничиваются дыхательными и общеразвивающими упражнениями	При прогрессирующей миопии любой степени без осложнений, при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой, при регулярном офтальмологическом контроле и на фоне лечения
Косоглазие	При	При		

	<p>аккомодационном косоглазии без амблиопии при остроте зрения с коррекцией на оба глаза не менее 1,0 без нарушения бинокулярного зрения и при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой</p>	<p>неаккомодационном косоглазии с амблиопией при остроте зрения с коррекцией не менее 0,7 с нарушением бинокулярного зрения и при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Противопоказаны упражнения, связанные с точным определением расстояния до спортивного предмета (игра с мячом) или снаряда (прыжок с разбега через "козла", "коня")</p>		
<p>Органы пищеварения</p>				
<p>Функциональные расстройства желудка</p>	<p>При отсутствии эндоскопических признаков хронического процесса, отсутствии жалоб и при благоприятной реакции на пробу с дозированной</p>	<p>При отсутствии эндоскопических признаков хронического процесса, при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической</p>		

	физической нагрузкой	нагрузкой		
Функциональные кишечные нарушения	При отсутствии признаков хронического процесса, отсутствии жалоб и при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При отсутствии признаков хронического процесса, при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой		
Хронический гастрит, гастродуоденит, энтероколит, колит	При стойкой ремиссии не менее 2-х лет и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При полной ремиссии в течение 1 года и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При полной ремиссии в течение 2-х месяцев и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При неполной ремиссии или неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой
Эрозивный гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки		При стойкой ремиссии через 1 год после окончания лечения, и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При полной ремиссии через 6 месяцев после окончания лечения и удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При неполной ремиссии или неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой
Хронический холецистит	При стойкой ремиссии не менее 2-х лет и благоприятной	При полной ремиссии в течение 1 года и благоприятной реакции на пробу с	При полной ремиссии в течение 2-х месяцев и удовлетворительной реакции на пробу с	При неполной ремиссии или неблагоприятной реакции на пробу с дозированной

	реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	дозированной физической нагрузкой	дозированной физической нагрузкой	физической нагрузкой
Дискинезия желчного пузыря и пузырного протока	При стойкой ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При полной ремиссии и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При неполной ремиссии в течение 1 года и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	
Органы мочеполовой системы				
Доброкачественная протеинурия при отсутствии заболеваний почек (физиологическая, ортостатическая)		При отсутствии жалоб, сохранении функции почек, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При отсутствии жалоб, сохранении функции почек, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	
Гломерулярные болезни (гломеруло-нефрит)			Через 1 год после обострения при сохраненной функции почек, отсутствии жалоб, пастозности, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой, адекватной реакции на выполнение комплекса ЛФК, исключаются упражнения со	При неполной ремиссии, неблагоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой

			значительным повышением внутрибрюшного давления, вызывающие сильные сотрясения тела (прыжки, подскоки, кувырки) и быстрый бег	
Туболоинтерстициальные болезни (пиелонефрит хронический - первичный, вторичный, интерстициальный нефрит обменного генеза и др.)		При стойкой и полной ремиссии, сохранении почечной функции благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При компенсированной почечной функции через 1 год после периода обострения, при отсутствии изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы	При неполной клинической ремиссии и компенсаторной почечной функции, вне периода обострения
Врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей (ротация почек, дистопия почек, небольшая пиелэктазия, подвижность почек)		При отсутствии мочевого синдрома, сохранении функции почек, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При сохранении функции почек наличие мочевого синдрома, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При хронической почечной недостаточности - строго индивидуально
Нарушения менструального цикла в период становления менструальной функции (ювенильные маточные кровотечения, аменорея и др.)		При отсутствии воспалительных процессов, органических заболеваний матки, дефектов гемостаза, очагов хронической инфекции, жалоб	При отсутствии воспалительных процессов, органических заболеваний матки, дефектов гемостаза, очагов хронической инфекции, наличии	

		астенического характера, благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. В период менструации занятия не рекомендуются	жалоб астенического характера, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. В период менструации занятия не разрешаются	
Дисменорея			При отсутствии нейровегетативных и психосоматических симптомов, истерических реакций, воспалительного процесса и избыточного перегиба матки, удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Рекомендуется включение ритмической гимнастики, танцев, элементов спортивных игр	
Эндокринная система, расстройства питания				
Увеличение щитовидной железы	Увеличение I-II степени без нарушения функции при благоприятной	Увеличение III-IV степени без нарушения функции при благоприятной	Увеличение I-IV степени с нарушением функции в стадии компенсации, при	Увеличение I-IV степени с нарушением функции (гипо- или гипертиреоз) в стадии субкомпенсации

	реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	
Избыточная масса тела за счет повышенного жировоголожения (превышение массы тела на 10-19%), при значении индекса Кетле, соответствующее 25-29 кг/м для возраста и пола	При отсутствии изменений со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При выраженных нарушениях со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма
Ожирение экзогенно-конституциональное I-IV степени (превышение массы тела за счет жировоголожения на 20% и более) при значении индекса Кетле, соответствующее 30 кг/м и более для возраста и пола	Решается индивидуально	При отсутствии эндокринных нарушений, изменений со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма, при отсутствии жалоб и благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При отсутствии эндокринных нарушений, изменений со стороны сердечно-сосудистой системы, при жалобах астенического характера при удовлетворительной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой	При наличии изменений со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма

Основные виды деятельности

Предлагаются всем обучающимся	Предлагаются дифференцированно по микрогруппам
<ul style="list-style-type: none">- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога);- слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- выполняют практические задания с заданными параметрами	<ul style="list-style-type: none">- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала;- слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);

<p>(составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств

<p>гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>	<p>гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне; - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений; - воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.

<p>(на доступном уровне);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. 	
<ul style="list-style-type: none"> - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.
<ul style="list-style-type: none"> - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу; - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами; - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами; - выполняют упражнения с предметами после показа учителем; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе,

<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз; - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы; - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя 	<ul style="list-style-type: none"> подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.
<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»; 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают понятие «Физическая культура»;

<ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). 	<ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока.
<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром

<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности.
<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец); - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега; - выполняют медленный бег; - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполняют бег на скорость; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;

<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают в длину и в высоту с шага; - прыгают с небольшого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»; - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков; - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают в длину и в высоту с шага; - прыгают с небольшого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»; - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).

<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий); - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,); - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя; - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя; - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания; - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с

<p>наглядность (картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. 	<p>опорой на наглядность (картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода.
<ul style="list-style-type: none"> - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). 	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя. - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки; - передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом; - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя.
<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и обувь конькобежца; - рассматривают, показывают и называют с помощью учителя основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и обувь конькобежца; - рассматривают основные части конька; - самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);

<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).
<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя: - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. - выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя; - снимают и одевают ботинки самостоятельно; - приседают, стоя на коньках; - удерживают равновесие на коньках самостоятельно; - переносят тяжесть с одной ноги на другую; - имитируют правильное падение на коньках; - выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду: - скольжение, - торможение, - повороты.
<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (самостоятельно); - рассказывают правила игр самостоятельно; - получают элементарные сведения о технико-тактических

<p>наглядный материал;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). 	<p>взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). 	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 8 ч.					
1.	Т.Б. на занятиях физической культурой. Ходьба, бег. Высокий старт. Подвижная игра «Вызов»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра. Игровая эстафета.		

2.	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м. Подвижная игра «Карусель»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона. Игровая эстафета.		
3.	Бег 60м с низкого старта. Игра: "Пятнашки маршем"	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени; "Пятнашки маршем"		
4.	Встречная эстафета с передачей. Игра: «Бег за флажками»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация). Игра: "Бег за флажками"		
5.	Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «Запрещенное движение»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация). Игра: «Снайперы»;		
6.	Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м. Игра: «Точно в цель»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;		
7.	Прыжок в длину с места, кроссовый бег. Игра: «Стрелки»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом. Игра: «Точно в цель»		
8.	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места Челночный бег 3x10. Игра: «Преодолей препятствие»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции; Игра: «Прыжок за прыжком»		

Подвижные игры -4 часа.					
9.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». Через обруч»	1	Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Второй лишний». Через обруч»		
10.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Мяч соседу» «Прыжки по полоскам»	1	Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Мяч соседу» «Прыжки по полоскам».		
11.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Сохрани позу».	1	Коррекционные подвижные игры с элементами пионербола и волейбола. Игра: «Сохрани позу».		
12.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «мяч с четырех сторон».	1	Коррекционные подвижные игры с элементами баскетбола. Игра: «мяч с четырех сторон».		
Баскетбол-6 часов					
13.	Основные правила игры в б/б, передачи мяча. Игра: «Охотники и утки»	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом; Игра: «Охотники и утки»		

14.	Ловля мяча двумя руками на месте в движении. Игра: «Не дай мяч водящему»	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении Игра: «Не дай мяч водящему»		
15.	Ловля мяча двумя руками в движении. Игра: «Не дай мяч водящему»	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением		
16.	Передачи мяча в парах и тройках. пресс за 30сек. Игра: «Не дай мяч водящему»	1.	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах		
17.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра: «Обведи и попади»	1.	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.		

18.	Бросок мяча в корзину.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -изучение техники броска мяча различными способами; -отработка техники броска (двумя руками от груди, одной рукой)		
	2 четверть Гимнастика- 9 часов				
19.	ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Акробатика. Игра: «Прыжки по полоскам»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с предметами. Игра: «Прыжки по полоскам»		
20.	Строевые упражнения. Акробатические связки. Игра: «Все по местам»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице; -развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»		
21.	1. Акробатика: кувырок вперед, встать с поворотом на 180, кувырок назад. Игра: «Пустое место».	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.		
22.	2. Длинный кувырок, пережат в стойку на лопатках, пережат в стойку на коленях руки в стороны. Игра: «Пустое место».	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и пережаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед		

23	3. Стойка на голове и руках-мальчики, «мост»-дев. Игра: «Пустое место».	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад		
24	Смешанные висы и упоры. Игра: «Второй лишний»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами		
25	Смешанные висы и упоры. Равновесие. Игра: «Второй лишний»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.		
26	Строевые упражнения. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; Игра: «Запомни номер» -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;		
27	Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»		
	Настольный теннис- 5 часов.				

28	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Комплекс на равновесие. Игра: «Вызов»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой настольный теннис; выполнение комплекса упражнений с		
29	Стойка игрока. Техника игры толчком. Игра: «Вызов»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники имитации игры ракеткой; игра в мяч ракеткой толчком;		
30	Правила игры в настольный теннис. Техника игры толчком.	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка с шариком и ракеткой; выполнение контрольных упражнений: стойка игрока и перемещения; поймать шарик одной и двумя руками; игра толчком.		
31	Учебная игра	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники имитации игры ракеткой; игра в мяч ракеткой толчком		

32	Учебная игра	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники имитации игры ракеткой; игра в мяч ракеткой толчком		
III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка –20часов.					
33	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках		
34	Стойка конькобежца. Игра: «Охотники»	1	Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. Игра на свежем воздухе: «Охотники»		
35	Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Догони»	1	1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. 2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. 3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны. 4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться		
36	Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится»	1	Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.		

37	Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться»	1	Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.		
38	Торможение переступанием	1	Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо)		
39	Торможение полуплугом спереди.	1	Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.		
40	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Повторение попеременно двухшажный ход. Игра: «Снайперы»	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода Игра: «снайперы»		
41	Попеременно двухшажный ход, эстафеты. Игра: «Догони»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу. Игра: «догони»		
42	Обучение одновременного одношажного хода. Игра: «Догони»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»		

43	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Игра: «Охотники»		
44	Прохождение дистанции до 3км. Игра: «Кто самый быстрый»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести		
45	Лыжные эстафеты с этапом до 300м. Игра: «Быстрый лыжник»	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений. Игра: «быстрый лыжник»		
46	Подъёмы и спуски. Прохождение поворота в движении переступанием. Игра: «По следам» Игра: «Кто дальше»	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения. Игра: «Кто дальше»		
47	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке. Игра: «Догони впередиидущего»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»		
48	Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впередиидущего»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; Игра: «Догони впередиидущего»		

49	Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впереди идущего»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.		
50	Повторение лыжных ходов Торможение «плугом» Игра: «Самый быстрый на спуске»	1	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте		
51	Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Самый быстрый на спуске» Торможение «плугом» Игра: «Передай эстафету»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам» ¹²		
52	Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету»	1	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;		
3 четверть	Волейбол 8 часов Легкая атлетика-8 часов				
53	Верхняя передача мяча двумя руками на месте. Игра: «Пионербол»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»		

54	Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «мяч соседу»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.		
55	Расстановка игроков, верхняя прямая подача. Игра: «Поймай мяч»	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		
56	Игра пионербол, волейбол. Игра: «Поймай мяч»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»		
57	Учебная игра волейбол	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.		

58	Нижняя прямая подача. Игра: «Дай мяч водящему»	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		
59	Нижняя подача, нижний прием мяча. Игра: «Дай мяч водящему»	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.		
60	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игра: «Дай мяч водящему»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.		
	Легкая атлетика – 8 ч.				
61	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м. Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «пятнашки маршем»		

62	Бег 60м с низкого старта. Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона		
63	Встречная эстафета с передачей. Игра: «Передай эстафету»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;		
64	Бег 60м. на результат. Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.		
65	Бег 500м на результат. Игра: «Быстрый бегун»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»		
66	Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «Попади в цель»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»		

67	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом		
68	Беговые упражнения. Эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 8 ч.					
1.	Т.Б. на занятиях физической культурой. Ходьба, бег. Высокий старт. Игра: «Охрана пробежек»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра		
2.	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м. Игра: «Охрана пробежек»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона		

3.	Бег 60м с низкого старта. Игра: «Вызов победителя»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;		
4	Встречная эстафета с передачей. Игра: «Вызов победителя»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация).		
5.	Кроссовый бег 500м. Игра: «По кочкам и линиям»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;		
6.	Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «По кочкам и линиям»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу (презентация).		
7.	Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м. Игра эстафеты с бегом.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»		
8.	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места Челночный бег 3x10. Игра: «Вызов победителя»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;		
Подвижные игры – 4 ч.					

9.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Все по местам»; «Вот так поза»;	1	Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
10.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Запомни номер» «Выбери ведущего»;	1	Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
11.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Запомни номер»	1	Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
12.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра: «Выбери ведущего»;	1	Коррекционные подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
Баскетбол – 6 ч.					
13.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. Игра: «Перестрелки»;	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; П/игра: 10 передач		
14.	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Игра: «Перестрелки»;	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»		

15.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. Игра: «Борьба за мяч»	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч»		
16.	Броски мяча в корзину в игре баскетбол. Игра: «Защита укреплений»	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.		
17.	Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра: «Залетный мяч»;	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с набивным мячом; Разучивание техники овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; выполнение техники ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»		
18.	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. Игра: «Залетный мяч»;	1	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; проведение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»		
II Четверть. Гимнастика – 10 ч.					

19	Т.Б. на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Прыжки по полоскам»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с предметами.		
20	Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. Игра: «Все по местам»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра		
21	Техника лазания по канату в 3 – и приема. Игра: «Все по местам»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице; -развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»		
22	Физическое развитие человека. Игра: «Пустое место».	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.		
23	Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине. Игра: «Пустое место».	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед		
24	Техника висов и упоров на перекладине и гимнастических брусьях. Игра: «Пустое место».	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад		

25	Символика олимпийских игр. Техника опорного прыжка «согнув ноги». Игра: «Второй лишний»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами		
26	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» Игра: «Второй лишний»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.		
27	Техника опорного прыжка «ноги врозь» Игра: «Запомни номер»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;		
28	Техника опорного прыжка «ноги врозь». Игра: «Запомни номер»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»		
	Настольный теннис -4 часа				

29	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. Ракеткой. Игра: «Вызов»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности по спортивным играм: пинг-понг; Рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра		
30	Стойка игрока и перемещения. Техника подачи и прием в игре слева толчком. Игра: «Вызов»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с т/шариком и ракеткой; перемещения игрока у стола; имитация движений в игре толчком слева; отработка техники игры толчком;		
31	Подача накатоm справа. Техника приема подачи. Удары накатоm справа. Игра: «Вызов»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Комплекс упражнений со скакалкой; отработка техники приемов игры в стойке игрока: удары накатоm справа, игра слева толчком; техника подачи справа		
32	Подача и прием в игре.	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):беговая разминка; п/игра «Гномы и великаны»; выполнение техники упражнений игрока: перемещения и стойка; техника подачи и прием в игре; игра на счет.		
III Четверть. Конькобежная подготовка –6 ч.					
Лыжная подготовка -12 ч.					
33	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках		

34	Стойка конькобежца. Игра: «Охотники» Бег по прямой. Игра: «Догони»	1	Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца. 1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей. 2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной. 3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками). 4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую		
35	Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится» Торможение полуплугом спереди	1	1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке. 2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. 3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.		
36	Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится» Торможение переступанием Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться»	1	Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия. Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.		
37	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Повторение попеременно двухшажный ход. Игра: «Снайперы»	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; - самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двушажного хода		

38	Попеременно двухшажный ход, эстафеты. Игра: «Догони»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу		
39	Совершенствование двухшажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Догони»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона		
40	Обучение одновременного одношажного хода. Игра: «Догони»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»		
41	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:		
42	Прохождение дистанции до 3км. Игра: «Охотники»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона		
43	Лыжные эстафеты с этапом до 300м. Игра: «Охотники»	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений		

44	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке. Игра: «Кто дальше»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впереди идущего»		
45	Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впереди идущего»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»		
46	Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впереди идущего»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.		
47	Повторение лыжных ходов	1	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте		
48	Торможение «плугом». Игра: «Передай эстафету»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам» ¹²		
49	Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету»	1	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.		

50	Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам»	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений		
51	Бег на лыжах 2км на результат. Игра: «Быстрый лыжник»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:		
52	Прохождение поворота в движении переступанием. Игра: «Передай эстафету»	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений		
3 четверть Волейбол-8 часов Легкая атлетика-8 часов					
53	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «Пионербол»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»		
54	Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. Игра: «мяч соседу»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»		

55	Правила подачи в игре. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача в игре волейбол. Игра: «мяч соседу»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»		
56	Техника приема мяча снизу. нижние подачи в игре волейбол. Правила игры в пионербол. Игра: «мяч соседу»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»		
57	Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол. Правила игры в пионербол. Игра: «Поймай мяч»	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники игры пионербол: подача и ловля мяча; передача мяча сверху, над собой и нижняя передача; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»		
58	Учебная игра волейбол. Игра: «Поймай мяч»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.		

59	Нижняя прямая подача. Игра: «Дай мяч водящему»	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		
60	Нижняя подача, нижний прием мяча. Игра: «Дай мяч водящему»	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача		
Легкая атлетика – 8 ч.					
61	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра		
62	Бег 60м с низкого старта. Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона		
63	Встречная эстафета с передачей. Игра: «Передай эстафету»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;		

64	Бег 60м. на результат. Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.		
65	Бег 500м на результат. Игра: «Быстрый бегун»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»		
66	Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «Попади в цель»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»		
67	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом		
68	Беговые упражнения. Эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;		

Календарно-тематическое планирование 7-8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 12 ч.					
1.	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. Игра: «Охрана пробежек»	1	Прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра		
2.	Правила старта. Бег на 30 м. Игра: «Охрана пробежек»	1	Техника старта: «На старт!» Перед линией ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впереди стоящую ногу; По к-де «Внимание!» наклон туловища вперед, колено сгибается, задняя нога на носок; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками;		

3.	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м. Игра: «Кто впереди»;	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом;		
4	История легкой атлетики. Игра: «Узнай кто это был»;	1	Формирование умений построения и реализации новых знаний; рассказ о виде спорта – легкая атлетика; выступление по презентации;		
5.	Бег на средние дистанции 300 и 500 м Развитие выносливости. Игра: «Догони ведущего»;	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение самостоятельной разминки; выполнение спецбеговых упражнений; повторение старта и стартового разгона; равномерный бег 300 м и 500 м с учетом времени; комплекс упражнений на восстановления дыхания;		
6.	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Игра: Эстафеты линейные и по кругу.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса упражнений со скакалкой; выполнение спецбеговых упражнений; п/игра на прыгучесть; тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.; п/игры с мячом		
7.	Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования. Игра: Эстафеты линейные и по кругу.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс разминки с речью; комплекс упражнений на гибкость нижних конечностей; прыжки через скакалку; чередование ходьбы с различным темпом (медленно, быстрее)		

8.	Метание мяча с разбега, бег с ускорением 40м. Игра: Эстафеты линейные и по кругу.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»		
9.	Прыжок в длину с места, кроссовый бег. Игра: Эстафеты линейные и по кругу.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом.		
10.	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра: Эстафеты линейные и по кругу. Челночный бег 3x10	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;		
11.	Бег с равномерной скоростью. Игра: «Кто впереди»;	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий);		
12.	Бег 1000м на результат. Игра: «Кто впереди»;	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.		
Баскетбол – 6 ч.					
13.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. Игра: «Борьба за мяч»;	1.	Прохождение ΔΔ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; П/игра: 10 передач		

14.	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Игра: «Борьба за мяч»;	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»		
15.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч»		
16.	Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки. Игра: «Борьба в квадрате»;	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки; Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.		
17.	Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра: «Борьба в квадрате»;	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с набивным мячом; техника овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча одной рукой от плеча партнеру; повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»		
18.	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. Игра: «Мяч капитану».	1.	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение сп/игры «Баскетбол»		

II Четверть. Гимнастика – 10 ч.					
19	Т.Б. на уроке гимнастики. Игра: «Прыжки по полоскам»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках гимнастики		
20	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. Игра: «Все по местам»	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: освоение строевых команд на уроках гимнастики;		
21	ОРУ в парах. Техника акробатики: кувырки. Игра: «Все по местам»	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; выполнение перекатов в группировке лицом и спиной вперед с выходом в упор присев; кувырки вперед, назад		
22	Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда. Игра: «Пустое место».	1	Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра		
23	Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла». Игра: «Пустое место».	1	Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра		
24	Техника опорного прыжка «согнув ноги». Игра: «Пустое место».	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): комплекс упражнений в парах на гибкость; многоскоки; выполнение техники опорного прыжка; контроль и самоконтроль;		

25	Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу. Игра: «Второй лишний»	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: упражнения на гибкость; группировка и перекаты; акробатические упражнения в парах; п/игры с мячом		
26	Техника подъём с переворотом. Игра: «Второй лишний»	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с гимнастической палкой; имитация движений подъем с переворотом; страховка упражнений;		
27	Висы и упоры в висе. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; знакомство с видами висов;		
28	Развитие координационных способностей: вис с переходом в вис в упор П/и: «Перестрелка!»	1	Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; выполнение техники вис с переходом в вис упор.		
Настольный теннис - 4 ч.					
29	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой		
30	Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой/ Освоение техники игры толчком. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком;		

31	Техника стойки и перемещения. Игра толчком. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком;		
32	Подбивание шарика ракеткой. Способы перемещения и игра толком. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком;		
<p>III Четверть. Лыжная и конькобежная подготовка – 20 ч.</p> <p>Конькобежная подготовка 8 часов</p>					
33	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках		
34	Стойка конькобежца. Игра: «Охотники»	1	Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца.		
35	Бег по прямой. Игра: «Догони»	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей. 2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной. 3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками). 4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища). 		

36	Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится»	1	<p>1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.</p> <p>2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.</p> <p>3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.</p> <p>4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.</p>		
37	Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится»	1	Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.		
38	Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться»	1	<p>Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза.</p> <p>Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.</p>		
39	Торможение переступанием	1	Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо)		
40	Торможение полуплугом спереди.	1	Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.		

Лыжная подготовка – 12 ч.

41	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Повторение попеременно двухшажный ход. Игра: «Снайперы»	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; - самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода		
42	Попеременно двухшажный ход, эстафеты. Игра: «Догони»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу		
43	Обучение одновременного одношажного хода. Игра: «Догони»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»		
44	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:		
45	Прохождение дистанции до 3км. Игра: «Охотники»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона		
46	Лыжные эстафеты с этапом до 300м. Игра: «Охотники»	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений		

47	Подъёмы и спуски. Игра: «Кто дальше»	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.		
48	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке. Игра: «Кто дальше»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»		
49	Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впередиидущего»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»		
50	Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впередиидущего» Бег на лыжах 2км на результат.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.		
51	Торможение «плугом». Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам» ¹²		
52	Торможение «плугом». Поворот переступанием и махом на месте. Игра: «по следам» Игра: «Самый быстрый на спуске»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игру на снегу		

<p>IV четверть Волейбол – 8ч. Легкая атлетика -8ч.</p>					
53	<p>Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Игра: «мяч соседу»</p>	1	<p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных играх; имитация техники верхней передачи; упражнения с мячом в парах; правила пионербола.</p>		
54	<p>Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Игра: «мяч соседу»</p>	1	<p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; освоение техники нижней прямой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»</p>		
55	<p>Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача. Игра: «мяч соседу»</p>	1	<p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»</p>		
56	<p>Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача. Игра: «мяч соседу»</p>	1	<p>Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности):разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»</p>		

57	Волейбол. Игра по правилам. Игра: «мяч соседу»	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка с мячами; выполнение волейбольных упражнений в парах через сетку; выполнение техники подачи на оценку; проведение спорт игры «Пионербол с элементами волейбола».		
58	Учебная игра волейбол. Игра: «мяч соседу»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.		
59	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку Челночный бег 3x10. Игра: «Дай мяч водящему»	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		
60	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игра: «Дай мяч водящему»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.		
61	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы);		

62	Бег 60м с низкого старта. Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона		
63	Встречная эстафета с передачей. Игра: «Передай эстафету»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;		
64	Бег 60м. на результат. Игра: «Пятнашки маршем»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.		
65	Бег 500м на результат. Игра: «Быстрый бегун»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»		
66	Метание мяча в цель, круговая эстафета. Игра: «Попади в цель»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»		

67	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом		
68	Беговые упражнения. Эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				по плану	по факту
I четверть. Легкая атлетика – 12 ч.					
1.	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра		
2.	Спринтерский бег 30 м Развитие быстроты и внимания. Игра: «Охрана пробежек»	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): правила спринтерского бега; правила старта, разгона и финиширования; разминка и беговые упражнения по дистанции; бег 30 м на результат;		
3.	Челночный бег 3 по 10 м. Скоростно-силовая подготовка. Игра: «Охрана пробежек»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; повторение техники челночного бега 3 по 10м с предметами; правила старта и финиширования; выполнение комплекса упражнений на силу и скорость по круговой тренировке до 5 этапов; игра в футбол		

4	История легкой атлетики. Игра: «Узнай кто это был»;	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу, просмотр интернет		
5.	Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 10-12 мин. Игра: «Узнай кто это был»;	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на месте и спец.беговые упражнения в движении; прыжки и многоскоки; прыжок в длину с места на результат; прыжки через скакалку до 30 сек. равномерный бег до 12 мин. игра в футбол		
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Игра: Эстафеты линейные и по кругу.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; беговые упражнения; ускорения на 10 и 20 м; определение толчковой ноги; разбег с 7 – 9 шагов; выполнение техники прыжка с разбега		
7.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Игра: Эстафеты линейные и по кругу.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: бег; комплекс упражнений на гибкость; отработка техники метания в цель и на дальность с места и с разбега; игра в футбол		
8.	Тестирование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Игра: Эстафеты линейные и по кругу.	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на верхний плечевой пояс; равномерный бег; выполнение техники метания в цель и на дальность с разбега и с места на результат; игра в футбол		

9.	Закаливание организма. правила гигиены тела. Игра: Эстафеты линейные и по кругу.	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступления по докладу; просмотр интернет-сайта;		
10.	Техника эстафетного бега на 300 м. Кроссовая подготовка. Игра: Эстафеты линейные и по кругу	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; повторение техники передачи эстафеты; выполнение техники бега по прямой и повороту; круговая эстафета на 300 м; равномерный бег до 12 мин.; игра в футбол		
11.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Игра: «Кто впереди»;	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение круговой разминки с набивными мячами; преодоление полосы препятствий; повторение техники преодоления препятствия.		
12.	Бег 1000м на результат. Игра: «Кто впереди»;	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.		
Баскетбол – 6 ч.					

13.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. Игра: «Борьба за мяч»;	1.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): Прохождение $\Delta\Delta$ инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;		
14.	Техника остановки в 2-а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине. Игра: «Борьба за мяч»;	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; приветствие; комплекс упражнений разминки с б/мячом; упражнения с ударом мяча в пол; упражнения в парах на технику ост в 2а шага; ускорения из положения старт; броски мяча по корзине от груди; п/и: «10-ть передач»; проектирование способов выполнения д/з;		
15.	Освоение техники ведения мяча, передачи 1 и 2 руками. Броски мяча по корзине. Игра: «Борьба за мяч»;	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; беговая разминка; упражнения с мячом: удары в пол, в стену, ведение; броски по кольцу одной рукой от плеча; п/игра б/ол; проектирование способов выполнения д/з;		
16.	Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча; ведение с обводкой. Штрафные броски по кольцу. Игра: «Борьба за мяч»;	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с б/мячом; техника способов передач в тройках; высокий мяч и ловля в прыжке в передачах; п/игра: «30-три»; проектирование способов выполнения д/з.		

17.	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам. Игра: «Борьба за мяч»;	1.	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; проверка выполнения д/з; разучивание техники перехват мяча; проведение учебной игры: «Челнок»; проектирование способов выполнения д/з;		
18.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре баскетбол. Игра: «Борьба за мяч»;	1.	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; комплекс упражнения на гибкость и подвижность суставов; разминка с б/мячом и в парах; выполнение техники перемещения и остановок игрока; дриблинг с мячом; овладения мячом и броски по кольцу.		
2 четверть Гимнастика -10 часов					
19	Инструктаж техники безопасности на занятиях гимнастикой. Игра: «Прыжки по полоскам»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой.		
20	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. Игра: «Все по местам»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания построение; строевые упражнения в строю; перестроения; комплекс упражнений на гибкость; п/игра		

21	Перестроения в строю. Акробатика. Кувырок вперед. Игра: «Все по местам»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: команды на внимание в строю; разминка на гибкость с предметами; группировка и перекаты в группировке; положение «мостик»; обучение технике кувырка вперед; п/игры на внимание и ловкость		
22	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Игра: «Все по местам»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание техники кувырка назад с выходом в упор присев из положения стоя ноги врозь; п/игра с мячом		
23	Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок. Игра: «Пустое место».	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ходьба в равновесии по бревну, руки в стороны или на пояс, стойка на одной ноге до 3 сек.; освоение техники соскок прогнувшись.		
24	Техника положения вис и упоры в висе на перекладине. Игра: «Пустое место».	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; равномерный бег; упражнения на перекладине поэтапно: с отталкивания пола на низкой перекладине – выход в упор; отталкивание вверх и вскок в упор		
25	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги». Игра: «Второй лишний»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; комплексе упражнений на гибкость; кувырок вперед и назад в равновесии; выполнение техники опорного прыжка «согнув ноги» с места; с разбега		

26	Равновесия. Опорный прыжок «согнув ноги». Игра: «Второй лишний»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений с предметами на гибкость; выполнение техники равновесия на матах: на одной ноге, «мостик», стойка на лопатках; выполнение техники опорного прыжка с разбега и приземление в равновесии.		
27	Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь». Игра: «Второй лишний»	1	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; равномерный бег; имитация техники прыжка «ноги врозь»; выполнение техники кувырка вперед после приземления		
28	Опорный прыжок: выполнение контрольных упражнений. Игра: «Перестрелка»	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; бег; выполнение контрольных упражнений: разбег, набегание на мост; толчок; прыжок «ноги врозь», «согнув ноги»; приземление; кувырок вперед в выход о.с.		
Настольный теннис-4 часа.					
29	Т.Б. на уроках по настольному теннису. Комплекс на равновесие. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр; ознакомление с игрой настольный теннис; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой		

30	Техника стойки и перемещения игрока. Поддача накатом справа. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накатом; игра справа направо		
31	Техника игры толчком и накатом. Поддача в игре. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; п/игры на перемещения и ловкость; выполнение техники стойки и перемещения; освоение техники подачи справа накатом; игра справа направо		
32	Поддача и прием в игре. Игра: «Запомни номер»	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): выполнение техники контрольных упражнений: игра накатом и толчком, поддача в игре, стойка игрока		
3 четверть Лыжная и конькобежная подготовка –8 ч.					
33	Занятие на коньках как средство закаливания организма. ТБ на уроках по лыжной и конькобежной подготовке	1	Изучение теоретического материала по занятиям на коньках		
34	Стойка конькобежца. Игра: «Охотники»	1	Подводящие упражнения без коньков. Изучение и применение на практике стойки конькобежца.		

35	Бег по прямой. Игра: «Догони»	1	1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей. 2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной. 3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками). 4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).		
36	Бег по прямой и на поворотах. Игра: «Кто быстрее остановится»	1	1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке. 2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона.		
37	Торможение полуплугом сзади. Игра: «Кто быстрее остановится»	1	Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.		
38	Торможение наружным ребром правого конька. Игра: «Кто быстрее остановиться»	1	Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.		
39	Торможение переступанием	1	Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо)		
40	Торможение полуплугом спереди.	1	Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.		

41	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Повторение попеременно двухшажный ход. Игра:	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двушажного		
42	Попеременно двухшажный ход, эстафеты. Игра: «Догони»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу		
43	Совершенствование одновременного одношажного хода. Проверить выборочно. Игра: «Охотники» «Догони»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:		
44	Прохождение дистанции до 3км. Игра: «Охотники»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»;		
45	Лыжные эстафеты с этапом до 300м. Игра: «Охотники»	1	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений		
46	Подъём полуёлочкой, спуск в высокой стойке. Игра: «Кто дальше»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»		
47	Дистанция 1км на результат. Игра: «Догони впередиидущего»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом; проведение		

48	Подъёмы и спуск в низкой стойке. Игра: «Догони впереди идущего»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.		
49	Бег на лыжах 2км на результат.Торможение «плугом». Игра: «Передай эстафету»	1	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;		
50	Лыжная эстафета по кругу. Игра: «Передай эстафету»	1	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода;		
51	Подъёмы и спуск в низкой стойке Поворот переступанием и махом на месте.. Игра: «Самый быстрый на спуске»	1	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах;		
52	Торможение «плугом». Проверить выборочно. Игра: «по следам»	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона		
	3 четверть Волейбол – 8 ч. Легкая атлетика-8 часов.				
53	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Игры с элементами	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных играх; имитация техники верхней передачи;		

54	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Подача. Игры с элементами волейбола.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа по правилам игры в пионербол; бег; разминка с мячами; выполнение техники имитации верхней передачи; выполнение упражнения с мячом в стену; имитация техники нижней подачи;		
55	Волейбол. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игры с элементами волейбола.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа – расстановка игроков на площадке; переход игроков по площадке; правила передач в игре; отработка техники передачи мяча; выполнение техники нижней подачи;		
56	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя боковая подача. Игры с элементами волейбола.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): бег; разминка кистей рук; повторение правил игры в пионербол; выполнение техники передач и приема мяча в парах; имитация движений нижней боковой подачи; выполнение техники подачи через сетку; игра в пионербол по правилам игры.		
57	Учебная игра волейбол. Игры с элементами волейбола.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.		

58	Нижняя прямая подача. Игры с элементами волейбола.	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		
59	Нижняя подача, нижний прием мяча	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.		
60	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Игры с элементами волейбола. Челночный бег 3x10	1	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через		
Легкая атлетика – 8 ч.					

61	Бег с равномерной скоростью. Бег 60м.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра		
62	Бег 60м с низкого старта.	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона		
63	Встречная эстафета с передачей	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;		
64	Бег 60м. на результат. Игра: «Быстрый бегун»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.		
65	Бег 500м на результат. Игра «Быстрый бегун»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.		
66	Метание мяча в цель, круговая эстафета	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень		

67	Метание мяча с разбега на результат Бег с ускорением 40м. Игра: «Попади в цель»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей		
68	Беговые упражнения. Эстафета. Игра: «Попади в цель»	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;		