

Муниципальное образовательное учреждение
«Износковская средняя общеобразовательная школа» с. Износки
Приложение к ООП СОО

РАССМОТРЕНО:
на заседании методического
объединения
протокол № 1
От «29» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебной работе
А.М. Васильев

« ____ » « _____ » 2022г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
5 - 9 классов
Срок реализации 5 лет

Разработчик: Гренадеров Дмитрий Валерьевич, учитель физической культуры первой
квалификационной категории

с. Износки
2022 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Планируемые результаты освоения предмета..... | 4 |
| 3. Содержание учебного предмета..... | 5 |
| 4. Тематическое планирование..... | 6 |
| 5. Приложения | |
| Приложение 1 | |
| Календарно-тематическое планирование..... | 7 |
| Приложение 2 | |
| Оценочно-измерительные материалы..... | 32 |

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(статья 32)
2. Приказ МО РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного постановлением Правительства РФ от 12.03.1997г. № 288
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.
5. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Планируемые результаты освоения предмета

Гимнастика:

Знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Содержание программы

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

Раздел «Гимнастика». В этот раздел включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени 4 года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между

группами детей. При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей. В старших классах на уроках физической культуры программа учитывает задания на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Тематический план

| № п\п | Вид программного материала | Количество часов. | | | | |
|-------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-----|-----|-----|
| | | Классы. | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 9 | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе уроков | | | |
| 2 | Подвижные игры | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 |
| 5 | Лыжная подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 6 | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 5 классе

| № | Тема урока | Содержание урока | Коррекционная работа | Формы контроля |
|---|--|---|--|--|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. | Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы. | ВПФ | Фронтальный опрос |
| 2 | Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями. | Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. | ВПФ, координация, общая моторика | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 3 | Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. | Понятие «Интервал». Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. Презентация «Гигиена в спорте». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 4 | Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки. | Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 5 | Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове. | Комплекс корригирующих упражнений без предметов, упражнения на укрепление суставов рук, ног. Танцевальная гимнастика. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 6 | Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками. | Комплекс О.Р.У. Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки, положения с палкой (с палкой вольно, за голову, за спину, влево, вправо), прыжки через палку вперед, назад, влево, вправо, приседы с изученными положениями палки. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 7 | Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами. | Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 8 | Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. | Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекатывание мяча. Комплекс упражнений на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 9 | Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами. | Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 10 | Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке. | Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперед, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 11 | Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя. | Ходьба. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Видео «и Дыхательная гимнастика». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|----------------|---|--|---|--|
| 1 2 | Продолжительная ходьба с изменением ширины шага. | Продолжительная ходьба (20-30 минут) с изменением ширины шага. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 3 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Презентация « Бег и его польза». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 4 | Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. | Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 5 | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 6 | Кроссовый бег 500 метров. | Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 7 | ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. | ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация « Виды прыжков». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 8 | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 9 | Прыжки в длину с разбега способом « перешагивание». | Прыжки в длину с разбега способом « перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 0 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. . Контрольный замер. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--|
| 2 1 | Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. | Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 2 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 3 | Отработка подачи мяча двумя руками снизу . | Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 4 | Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. | Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 5 | Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. | Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 6 | Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 7 | Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 8 | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|---|--|---|
| 2 9 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 0 | Комплекс ору на расслабление мышц. | Рациональная смена напряжения и расслабления определённых мышечных групп при переноске груза. ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 1 | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. | Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 2 | Переноска набивных мячей в разных темпах. | Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 3 | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении. | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 4 | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении. | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 5 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. | Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|--|--|---|
| 3 6 | Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 7 | Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 8 | Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением. | Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 9 | Комплекс ОРУ с мячами. | Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 0 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 1 | Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». | Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 2 | Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | Инструктаж по ОТ и ТБ. Основные правила игры в «Баскетбол». Комплекс ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Видео «Как научиться играть в баскетбол?» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 3 | Отработка владения передачи мяча в парах. | Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 4 | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|--|--|---|
| 4 5 | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 6 | Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. | Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 7 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 8 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 9 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой. | Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 0 | Передвижение с лыжами на плече. | Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 1 | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по От и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 2 | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 3 | Спуск со склона в низкой стойке. | Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|---|--|---|
| 5 4 | Спуск со склона в основной стойке. | Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 5 | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 6 | Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 7 | Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 8 | Передвижение на лыжах 1 км. | Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 9 | Эстафеты на лыжах. | Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 0 | Совершенствование навыков езды на лыжах. | Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 1 | Совершенствование навыков езды на лыжах. | Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 2 | Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км | Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 3 | Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. | Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 4 | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|--|--|---|
| | Эстафеты с этапом до 100м. | | | |
| 6 5 | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 6 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 7 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 8 | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 9 | Отработка подачи в пионерболе. | Отработка подачи в пионерболе. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 0 | Учебно-тренировочная игра «Пионербол» | Учебно-тренировочная игра «Пионербол» Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 1 | Передача двумя руками от груди в движении . | Передача двумя руками от груди в движении . Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 2 | Розыгрыш мяча в игре «Пионербол». | Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|---|--|---|
| 7 3 | Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол». | Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 4 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 5 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 6 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 8 | Учебная игра в баскетбол. | Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 9 | Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. | Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 80 | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 81 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 82 | Комплекс ОРУ со скакалкой. | Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 83 | Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». | Бег с низкого старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 84 | Метание мяча в движущуюся цель. | Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 85 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 86 | Прыжок через козла. | Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 87 | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 88 | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 89 | Прыжок через козла в упор присев на козла. | Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 90 | Прыжок через козла в упор присев на козла. | Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 91 | Прыжок в упор на коня в ширину и | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, |

| | | | | |
|-------------|---|---|--|---|
| | соскок прогнувшись. | | | контроль. |
| 9 2 | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ И ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 3 | Прыжок на козла и коня ноги врозь. | Прыжок на козла и коня ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 4 | Встречные эстафеты. | Встречные эстафеты. Инструктаж ОТ. Упражнения на дыхание. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 5 | Отработка подачи в игре пионербол | Отработка подачи в игре волейбол. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 6 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 7 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 8 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 9 | Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе. | Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 1 0 0 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 1 0 1 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|---|
| 1 0 2 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|---|

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 6 классе

| № | Тема урока | Содержание урока | Коррекционная работа | Формы контроля |
|----------|---|--|--|--|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. | Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы. | ВПФ | Фронтальный опрос |
| 2 | Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями. | Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. | ВПФ, координация, общая моторика | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 3 | Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. | Понятие «Интервал». Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. Презентация « Гигиена в спорте». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 4 | Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки. | Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 5 | Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове. | Комплекс корригирующих упражнений без предметов, упражнения на укрепление суставов рук, ног. Танцевальная гимнастика. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 6 | Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками. | Комплекс О.Р.У. Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки, положения с палкой (с палкой вольно, за голову, за спину, влево, вправо), прыжки через палку вперед, назад, влево, вправо, приседы с изученными положениями палки. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 7 | Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами. | Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 8 | Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. | Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекатывание мяча. Комплекс упражнений на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 9 | Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами. | Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 10 | Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке. | Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперед, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 11 | Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя. | Ходьба. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Видео «и Дыхательная гимнастика». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|----------------|---|--|---|--|
| 1 2 | Продолжительная ходьба с изменением ширины шага. | Продолжительная ходьба (20-30 минут) с изменением ширины шага. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 3 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Презентация « Бег и его польза». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 4 | Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. | Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 5 | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 6 | Кроссовый бег 500 метров. | Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 7 | ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. | ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация « Виды прыжков». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 8 | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 9 | Прыжки в длину с разбега способом « перешагивание». | Прыжки в длину с разбега способом « перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 0 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. . Контрольный замер. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--|
| 2 1 | Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. | Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 2 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 3 | Отработка подачи мяча двумя руками снизу . | Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 4 | Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. | Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 5 | Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. | Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 6 | Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 7 | Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 8 | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|---|--|---|
| 2 9 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 0 | Комплекс ору на расслабление мышц. | Рациональная смена напряжения и расслабления определённых мышечных групп при переноске груза. ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 1 | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. | Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 2 | Переноска набивных мячей в разных темпах. | Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 3 | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении. | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 4 | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении. | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 5 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. | Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|--|--|---|
| 3 6 | Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 7 | Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 8 | Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением. | Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 9 | Комплекс ОРУ с мячами. | Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 0 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 1 | Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». | Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 2 | Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | Инструктаж по ОТ и ТБ. Основные правила игры в «Баскетбол». Комплекс ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Видео «Как научиться играть в баскетбол?» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 3 | Отработка владения передачи мяча в парах. | Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 4 | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|--|--|---|
| 4 5 | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 6 | Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. | Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 7 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 8 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 9 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой. | Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 0 | Передвижение с лыжами на плече. | Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 1 | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по От и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 2 | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 3 | Спуск со склона в низкой стойке. | Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|---|--|---|
| 5 4 | Спуск со склона в основной стойке. | Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 5 | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 6 | Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 7 | Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 8 | Передвижение на лыжах 1 км. | Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 9 | Эстафеты на лыжах. | Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 0 | Совершенствование навыков езды на лыжах. | Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 1 | Совершенствование навыков езды на лыжах. | Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 2 | Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км | Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 3 | Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. | Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 4 | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|--|--|---|
| | Эстафеты с этапом до 100м. | | | |
| 6 5 | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 6 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 7 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 8 | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 9 | Отработка подачи в пионерболе. | Отработка подачи в пионерболе. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 0 | Учебно-тренировочная игра «Пионербол» | Учебно-тренировочная игра «Пионербол» Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 1 | Передача двумя руками от груди в движении . | Передача двумя руками от груди в движении . Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 2 | Розыгрыш мяча в игре «Пионербол». | Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|---|--|---|
| 7 3 | Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол». | Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 4 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 5 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 6 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 8 | Учебная игра в баскетбол. | Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 9 | Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. | Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 80 | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 81 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 82 | Комплекс ОРУ со скакалкой. | Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 83 | Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». | Бег с низкого старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 84 | Метание мяча в движущуюся цель. | Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 85 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 86 | Прыжок через козла. | Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 87 | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 88 | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 89 | Прыжок через козла в упор присев на козла. | Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 90 | Прыжок через козла в упор присев на козла. | Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 91 | Прыжок в упор на коня в ширину и | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, |

| | | | | |
|-------------|---|---|--|---|
| | соскок прогнувшись. | | | контроль. |
| 9 2 | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ И ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 3 | Прыжок на козла и коня ноги врозь. | Прыжок на козла и коня ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 4 | Встречные эстафеты. | Встречные эстафеты. Инструктаж ОТ. Упражнения на дыхание. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 5 | Отработка подачи в игре пионербол | Отработка подачи в игре волейбол. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 6 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 7 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 8 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 9 | Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе. | Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 1 0 0 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 1 0 1 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|---|
| 1 0 2 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|---|

Календарно тематическое планирование по физической культуре в 7-м классе

| № | Тема урока | Содержание урока | Коррекционная работа | Формы контроля |
|---|--|---|--|--|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. | Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы. | ВПФ | Фронтальный опрос |
| 2 | Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями. | Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. | ВПФ, координация, общая моторика | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 3 | Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. | Понятие «Интервал». Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 4 | Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки. | Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 5 | Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове. | Комплекс корригирующих упражнений без предметов, упражнения на укрепление суставов рук, ног. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 6 | Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками. | Комплекс О.Р.У. Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки, положения с палкой (с палкой вольно, за голову, за спину, влево, вправо), прыжки через палку вперед, назад, влево, вправо, приседы с изученными положениями палки. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 7 | Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами. | Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 8 | Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами. | Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекатывание мяча. Комплекс упражнений на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 9 | Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами. | Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 10 | Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке. | Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперед, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 11 | Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя. | Ходьба. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. «Дыхательная гимнастика». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|----------------|---|--|---|--|
| 1 2 | Продолжительная ходьба с изменением ширины шага. | Продолжительная ходьба (20-30 минут) с изменением ширины шага. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 3 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 4 | Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. | Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 5 | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 6 | Кроссовый бег 500 метров. | Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 7 | ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. | ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 8 | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 1 9 | Прыжки в длину с разбега способом « перешагивание». | Прыжки в длину с разбега способом « перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 0 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. . Контрольный замер. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--|
| 2 1 | Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. | Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 2 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 3 | Отработка подачи мяча двумя руками снизу . | Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 4 | Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. | Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. |
| 2 5 | Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. | Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 6 | Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 7 | Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги. | Способы ходьбы под музыку, Сохранение осанки во время передвижения | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 2 8 | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. | Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|---|--|---|
| 2 9 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 0 | Комплекс ору на расслабление мышц. | Рациональная смена напряжения и расслабления определённых мышечных групп при переноске груза. ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 1 | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. | Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 2 | Переноска набивных мячей в разных темпах. | Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. |
| 3 3 | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении. | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 4 | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении. | Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 5 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. | Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|--|--|---|
| 3 6 | Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 7 | Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 8 | Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением. | Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 3 9 | Комплекс ОРУ с мячами. | Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 0 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 1 | Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». | Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 2 | Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | Инструктаж по ОТ и ТБ. Основные правила игры в «Баскетбол». Комплекс ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 3 | Отработка владения передачи мяча в парах. | Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 4 | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. | Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|---|--|---|
| 4 5 | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». | Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 6 | Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. | Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 7 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 8 | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 4 9 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой. | Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 0 | Передвижение с лыжами на плече. | Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 1 | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. | Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по От и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 2 | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 3 | Спуск со склона в низкой стойке. | Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|---|--|---|
| 5 4 | Спуск со склона в основной стойке. | Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 5 | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 6 | Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 7 | Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 8 | Передвижение на лыжах 1 км. | Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 5 9 | Эстафеты на лыжах. | Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 0 | Совершенствование навыков езды на лыжах. | Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 1 | Совершенствование навыков езды на лыжах. | Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 2 | Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км | Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 3 | Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. | Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 4 | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. | Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|---|--|--|---|
| | Эстафеты с этапом до 100м. | | | |
| 6 5 | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 6 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 7 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 8 | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 6 9 | Отработка подачи в пионерболе. | Отработка подачи в пионерболе. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 0 | Учебно-тренировочная игра «Пионербол» | Учебно-тренировочная игра «Пионербол» Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 1 | Передача двумя руками от груди в движении . | Передача двумя руками от груди в движении . Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 2 | Розыгрыш мяча в игре «Пионербол». | Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|--------|--|---|--|---|
| 7 3 | Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол». | Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 4 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 5 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 6 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 8 | Учебная игра в баскетбол. | Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 7 9 | Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. | Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 80 | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 81 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 82 | Комплекс ОРУ со скакалкой. | Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 83 | Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». | Бег с низкого старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 84 | Метание мяча в движущуюся цель. | Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 85 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 86 | Прыжок через козла. | Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 87 | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 88 | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. | Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 89 | Прыжок через козла в упор присев на козла. | Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 90 | Прыжок через козла в упор присев на козла. | Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 91 | Прыжок в упор на коня в ширину и | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, |

| | | | | |
|-------------|---|---|--|---|
| | соскок прогнувшись. | | | контроль. |
| 9 2 | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. | Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ И ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 3 | Прыжок на козла и коня ноги врозь. | Прыжок на козла и коня ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 4 | Встречные эстафеты. | Встречные эстафеты. Инструктаж ОТ. Упражнения на дыхание. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 5 | Отработка подачи в игре пионербол | Отработка подачи в игре волейбол. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 6 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 7 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 8 | Учебно – тренировочная игра « Пионербол». | Учебно –тренировочная игра « Пионербол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 9 9 | Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе. | Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 1 0 0 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
| 1 0 1 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |

| | | | | |
|-------------|-------------------------------|----------------------------|---|---|
| 1 0 2 | Учебная игра « Баскетбол». | Учебная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. |
|-------------|-------------------------------|----------------------------|---|---|

Оценочно-измерительные материалы

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|-------------------|--------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Учащиеся | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” |
| 5 | Челночный бег 4х9 м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 5 | Бег 30 м, секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| 5 | Бег 500м, мин | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
| 5 | Бег 1000м, мин | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| 5 | Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | | | | |
| 5 | Прыжки в длину с места | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 5 | 3 | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 5 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| 5 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 5 | Бег на лыжах 1 км, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км, мин | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |

| | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|------------|------------|----------------|------------|------------|
| 5 | Многоскоки, 8 прыжков, м | 9 | 7 | 5 | | | |
| 5 | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 6 | Челночный бег 4х9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| 6 | Бег 30 м, секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 6 | Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| 6 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 6 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 6 | 4 | | | |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| 6 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 6 | Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 | | | |
| 6 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| | | | | | | | |

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|--|------------|--------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Учащиеся | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” |
| 7 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| 7 | Бег 30 м, секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| 7 | Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| 7 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Бег 2000 м, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки в длину с места | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 7 | 5 | | | |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 7 | Наклоны вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Учащиеся | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” |

| | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| 8 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 8 | Бег 30 м, секунд | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 8 | Бег 1000 м, мин | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 8 | Бег 60 м, секунд | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 8 | Бег 2000 м, мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| 8 | Прыжки в длину с места | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 8 | 5 | | | |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 8 | Наклоны вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| 8 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| 8 | Бег на лыжах 5 км, мин | | | | Без учета времени | | |
| 8 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 9 | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 9 | Бег 30 м, секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| 9 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 9 | Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 9 | Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| 9 | Прыжки в длину с места | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине | 11 | 9 | 6 | | | |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км, мин | | | | Без учета времени | | |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |