

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

РАССМОТРЕННО:
на заседании методического
объединения
протокол № 6
От «30» августа 2023г.

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

« ____ » « _____ » 2023г.

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

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

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 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 физической культуры в 7 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 вперед и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.	Танцевальная разминка. Кувырок вперед и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
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 8-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”	“4”
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