

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Порогская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании ШМО
руков. ШМО _____ 2018г
Протокол № 7 от 30.08.18г



Согласовано
зам. дир. по УВР
30.08 2018г



Утверждено
директором школы
приказ № 30.08.18 2018г



**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе
основного общего образования (с легкой умственной отсталостью) 5-9 классы
на 2018 - 2019 уч. год**

Разработчик программы
Учитель Русанов Юрий Львович
Педстаж 11 лет

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре (ПО «Физкультура») для 5-9 классов по АООП составлена на основе программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой.-М: Просвещение. 2014 г

Количество часов в неделю-3

Количество часов в год-102

Цель предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

Задачи:

-Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов по АООП

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	68	68	68	68	68
1. 1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1. 2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	16	16	16	16	16
1. 3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	16
1. 4	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
1. 5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	37	37	37	37	34
2. 1	Спортивные игры	10	10	10	10	10

2. 2	Гимнастика	6	6	6	6	6
2. 3	Лёгкая атлетика	13	13	13	13	10
2. 4	Лыжная подготовка	8	8	8	8	8
	Итого	105	105	105	105	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в основной стойке. Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

6 класс

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на отрезке до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 км.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

7 класс.

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Стигание и поднимание ног в вися поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Лыжная подготовка.

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Одновременный двухшажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой». Подъем «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 50 м (5-6 раз за урок). Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза за урок). Передвижение до 2 км – девочки, 3 км – мальчики.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача;

ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

8 класс.

Гимнастика и акробатика..

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;

- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча.

Лыжная подготовка.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом наместе. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Совершенствование одновременного одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 60м (3-5 повторений за урок — девочки; 5-7 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км — девочки, 3 км — мальчики.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок).

Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

9 класс

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Подвижные и спортивные игры (40 часов).

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки обучающихся

5 класса

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения 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; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

6 класса.**Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класса**Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по од-

ному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

- бегать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябрь-мае (избирательно).

9 класса

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Система оценки достижений

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Календарно- тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Виды контроля	Дата	
						план	фактич
	Лёгкая атлетика	22					
	Спринтерский бег, эстафетный бег	12					
1/1	Сочетание разновидностей ходьбы	1	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед)	Уметь сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
2/2	Ходьба на носках	1	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	Уметь ходить на носках с высоким подниманием бедра	Корректировка техники ходьбы		
3/3	Ходьба на носках	1	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	Уметь ходить на носках с высоким подниманием бедра	Корректировка техники ходьбы		
4/4	Ходьба с остановками для выполнения заданий	1	Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение Коррекционные игры	Уметь ходить с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение	Корректировка техники ходьбы		
5/5	Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Коррекционные игры	Уметь ходить приставным шагом левым и правым боком.	Корректировка техники ходьбы		

6/6	Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Коррекционные игры	Уметь ходить приставным шагом левым и правым боком.	Корректировка техники ходьбы		
7/7	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Коррекционные игры	Уметь пробегать в равномерном темпе до 4 мин	Корректировка техники бега		
8/8	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.	1	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-60 м	Фиксирование результата		
9/9	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.	1	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-60 м	Фиксирование результата		
10/10	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.	1	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-60 м	Фиксирование результата		
11/11	Бег с преодолением малых препятствий	1	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.	Уметь бегать с преодолением малых препятствий	Корректировка техники бега		
12/12	Повторный бег на дистанции 30—60 м.	1	Повторный бег на дистанции 30—60 м. Коррекционные игры	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-60 м	Фиксирование результата		
	Прыжок в длину, Метание малого	10					

	мяча						
13/1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи	Уметь прыгать через скакалку на месте, прыгать через набивные мячи	Корректировка техники прыжка		
14/2	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	Уметь прыгать в шаге с приземлением на обе ноги.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега		
15/3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уметь прыгать в шаге с приземлением на обе ноги, прыгать в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега,		
16/4	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Коррекционные игры	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Фиксирование результата		
17/5	Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	1	Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м).	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать теннисный мяч в цель	Фиксирование результата		
18/6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Фиксирование результата		

19/7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Уметь прыгать через скакалку на месте, метать мяч в вертикальную цель	Корректировка техники прыжка через скакалку		
20/8	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч)	1	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч)	Уметь метать мяч в движущуюся цель	Корректировка техники метания мяча		
21/9	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч)	1	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч)	Уметь метать мяч в движущуюся цель	Корректировка техники метания мяча		
22/10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Уметь выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны	Корректировка техники прыжка		
	Гимнастика	22					
23/1	Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием.	1	Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием.	Уметь выполнять повороты кругом переступанием	Корректировка техники поворота		
24/2	Ходьба по диагонали и противходом налево, направо.	1	Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам	Уметь выполнять ходьбу по диагонали и противходом налево, направо.	Корректировка техники ходьбы		
25/3	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения с гимнастическими	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Корректировка техники выполнения упражнений с		

			палками.		гимнастическими палками		
26/4	Упражнения с большими обручами	1	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения с большими обручами Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения с большими обручами.	Корректировка техники выполнения упражнений с большими обручами		
27/5	Упражнения с малыми мячами.	1	Упражнения с малыми мячами. Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения с малыми мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с малыми мячами		
28/6	Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг)	1	Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг)	Уметь выполнять упражнения с набивными мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с набивными мячами		
29/7	Упражнения с набивными мячами	1	Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг)	Уметь выполнять упражнения с набивными мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с набивными мячами		
30/8	Переноска груза и передача предметов.	1	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Переноска груза и передача предметов.	Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	Корректировка техники выполнения упражнений		
31/9	Ходьба по гимнастической	1	Упражнения на дыхание. Ходьба по	Уметь выполнять упражнения на дыхание,	Корректировка техники		

	скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей		гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей	ходить по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол	выполнения упражнений на гимнастической скамейке		
32/10	Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.	Уметь ходить по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча	Корректировка техники выполнения равновесия		
33/11	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.	Уметь выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.	Корректировка техники выполнения упражнений		
34/12	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.	1	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.	Уметь выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.	Корректировка техники выполнения упражнений		
35/13	Легкий бег на месте от 5 до 10 с	1	Легкий бег на месте от 5 до 10 с.	Выполнять Легкий бег на месте от 5 до 10 с.	Корректировка техники выполнения упражнений		
36/14	Лазанье по гимнастической стенке	1	Лазанье по гимнастической	Выполнять лазанье по гимнастической стенке по	Корректировка техники		

	по диагонали		стенке по диагонали.	диагонали	выполнения упражнений		
37/15	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.	1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.	Выполнять лазанье по гимнастической стенке по диагонали	Корректировка техники выполнения упражнений		
38/16	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей	1	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	Уметь ходить по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	Корректировка техники выполнения упражнений		
39/17	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	Уметь ходить по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений		
40/18	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	Уметь ходить по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений		
41/19	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Упражнения для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки	Корректировка техники выполнения упражнений		
42/20	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см	1	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.	Уметь выполнять подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	Корректировка техники выполнения упражнений		
43/21	Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	1	Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1	Уметь выполнять подлезание через 2—3 препятствия разной высоты	Корректировка техники выполнения		

			м).	(до 1 м).	упражнений		
44/22	Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики)	1	Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики)	Уметь выполнять вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики)	Корректировка техники выполнения упражнений		
	Лыжная подготовка	26					
45/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Знать правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
46/2	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	1	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	Уметь правильно подбирать одежду на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
47/3	Попеременный двухшажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Попеременный двухшажный ход	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
48/4	Попеременный двухшажный ход	1	упражнений. Попеременный двухшажный ход	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
49/5	Виды лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход	1	Виды лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход	Знать виды лыжного спорта. Уметь выгонять одновременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
50/6	Лыжные мази. Одновременный	1	Лыжные мази. Одновременный	Уметь выполнять одновременный бесшажный	Корректировка техники		

	бесшажный ход		бесшажный ход	ход	выполнения хода		
51/7	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъем на склон «полуёлочкой»	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъем на склон «полуёлочкой»	Знать способы оказания помощи при обморожениях и травмах. Уметь выполнять подъем на склон «полуёлочкой»	Корректировка техники выполнения подъема		
52/8	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска		
53/9	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска		
54/10	Торможение и повороты «плугом»	1	Торможение и повороты «плугом»	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения		
55/11	Торможение и повороты «плугом»	1	Торможение и повороты «плугом»	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения		
56/12	Повороты переступанием	1	Повороты переступанием	Уметь выполнять повороты переступанием	Корректировка техники выполнения поворота		
57/13	Медленное передвижение до 3 км – мальчики, 2 км- девочки	1	Медленное передвижение до 3 км – мальчики, 2 км- девочки	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 3 км – мальчики, 2 км- девочки	Корректировка техники выполнения передвижения		
58/14	Медленное передвижение до 3 км –	1	Медленное передвижение до 3	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 3 км	Корректировка техники		

	мальчики, 2 км- девочки		км – мальчики, 2 км- девочки		выполнения передвижения		
59/15	Лыжные гонки на 1км	1	Лыжные гонки на 1км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
60/16	Игры на лыжах. Встречные эстафеты с этапом до 150 м	1	Игры на лыжах. Встречные эстафеты с этапом до 150 м	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
61/17	Игры на лыжах. Встречные эстафеты с этапом до 150 м	1	Игры на лыжах. Встречные эстафеты с этапом до 150 м	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
62/18	Круговые эстафеты с этапом до 150 м	1	Круговые эстафеты с этапом до 150 м	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
63/19	Лыжные гонки на 3 км – мальчики, 2 км- девочки	1	Лыжные гонки на 3 км – мальчики, 2 км- девочки	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
64/20	Лыжные гонки на 3 км – мальчики, 2 км- девочки	1	Лыжные гонки на 3 км – мальчики, 2 км- девочки	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
65/21	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска со склона		
66/22	Торможение и повороты «плугом»	1	Торможение и повороты «плугом»	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворотов «плугом»		
67/23	Торможение и повороты «плугом»	1	Торможение и повороты «плугом»	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворотов		

					«плугом»		
68/24	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения попеременного двухшажного хода		
69/25	Одновременный двухшажный ход	1	Одновременный двухшажный ход	Знать виды лыжного спорта, уметь выпонять одновременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения попеременного двухшажного хода		
70/26	Одновременный двухшажный ход	1	Одновременный двухшажный ход	Знать виды лыжного спорта, уметь выпонять одновременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения попеременного двухшажного хода		
	Спортивные игры	26					
	Пионербол	9					
71/1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	Уметь играть в пионербол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
72/2	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.	Уметь играть в пионербол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		

73/3	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Учебные игры	Уметь играть в пионербол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
74/4	Ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу	1	Ловля мяча над головой. Учебные игры	Уметь играть в пионербол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
75/5	Подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку. Учебные игры.	1	Подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку. Учебные игры.	Уметь играть в пионербол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
76/6	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	Уметь играть в пионербол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
77/7	Учебная игра.	1	Учебные игры.	Уметь играть в пионербол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
78/8	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении	1	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении	Корректировка техники и тактики игры		
79/9	Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.	1	Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.	Уметь выполнять розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.	Корректировка техники и тактики игры		
	баскетбол	8					

80/1	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	1	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
81/2	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	Уметь выполнять стойку и передвижения игрока.	Корректировка техники и тактики игры		
82/3	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками от груди на месте в парах	Корректировка техники и тактики игры		
83/4	Игра в мини-баскетбол	1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в мини-баскетбол	Корректировка техники и тактики игры		
84/5	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».	1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».	Уметь играть в подвижные игры : «Мяч капитану», «Защита укреплений».	Корректировка техники и тактики игры		
85/6	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на	1	Стойка и передвижения	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока	Корректировка техники игры		

	месте.		игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.				
86/7	Игра в мини-баскетбол.	1	Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в мини-баскетбол	Корректировка техники игры		
87/8	Игра в мини-баскетбол.	1	Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в мини-баскетбол	Корректировка техники игры		
	Футбол	9					
88/1	Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	Уметь выполнять стойку игрока, перемещение в стойке приставным шагом	Корректировка техники игры		
89/2	Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	Уметь выполнять стойку игрока, перемещение в стойке приставным шагом	Корректировка техники игры		
90/3	Удары по воротам на точность (меткость)	1	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря.	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		
91/4	Ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка	Уметь выполнять удары по воротам	Корректировка техники игры		
92/5	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		
93/6	Тактика свободного	1	Тактика свободного	Знать тактику свободного	Корректировка		

	нападения, позиционные нападения		нападения, позиционные нападения	нападения	техники игры		
94/7	Нападение с атакой и без атаки ворот	1	Нападение с атакой и без атаки ворот	Уметь выполнять нападение с атакой и без атаки ворот	Зачёт		
95/8	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь выполнять игру по упрощённым правилам ворот	Зачёт		
96/9	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
	Лёгкая атлетика	6					
97/1	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 4 мин	Корректировка техники бега		
98/2	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта	1	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-60 м	Фиксирование результата		
99/3	Бег с преодолением малых препятствий	1	Бег с преодолением малых препятствий - «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.	Уметь бегать с преодолением малых препятствий	Корректировка техники бега		
100/4	Бег на дистанции 30—60 м.	1	Бег на дистанции 30—60 м. Коррекционные игры	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-60 м	Фиксирование результата		
101/5	Бег на дистанции 30—60 м.	1	Бег на дистанции 30—60 м. Коррекционные игры	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-60 м	Фиксирование результата		
102/6	Бег с преодолением малых препятствий	1	Бег с преодолением малых препятствий - «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.	Уметь бегать с преодолением малых препятствий	Корректировка техники бега		

Календарно- тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Виды контроля	Дата	
						план	фактич
	Лёгкая атлетика	22					
	Спринтерский бег, эстафетный бег	12					
1/1	Ходьба с изменением направлений, преодолением препятствий	1	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы. Коррекционные игры	Уметь сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
2/2	Ходьба скрестным шагом.	1	Ходьба скрестным шагом.	Уметь ходить скрестным шагом.	Корректировка техники ходьбы		
3/3	Ходьба приставным шагом левым и правым боком	1	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Коррекционные игры	Уметь ходить приставным шагом левым и правым боком.	Корректировка техники ходьбы		
4/4	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Коррекционные игры	Уметь ходить с выполнением движений рук на координацию.	Корректировка техники ходьбы		
5/5	Ходьба приставным шагом левым и правым боком	1	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Коррекционные игры	Уметь ходить приставным шагом левым и правым боком.	Корректировка техники ходьбы		

6/6	Ходьба приставным шагом левым и правым боком	1	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Коррекционные игры	Уметь ходить приставным шагом левым и правым боком.	Корректировка техники ходьбы		
7/7	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Коррекционные игры	Уметь пробегать в равномерном темпе до 4 мин			
8/8	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Коррекционные игры	Уметь бегать с равномерной скоростью до 5 мин.	Корректировка техники бега		
9/9	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Коррекционные игры	Уметь бегать с равномерной скоростью до 5 мин.	Корректировка техники бега		
10/10	Бег на 60 м с низкого старта	1	Бег на 60 м с низкого старта. Беговые упражнения	Уметь бегать на 60 м	Фиксирование результата		
11/11	Эстафетный бег	1	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-50 м	Корректировка техники прыжка		

			с передачей эстафетной палочки. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.				
12/12	Бег на 60 м с низкого старта	1	Бег на 60 м с низкого старта. Беговые упражнения	Уметь бегать на 60 м	Фиксирование результата		
	Прыжок в длину, Метание малого мяча	10					
13/1	Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом	1	Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом.	Уметь прыгать на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Корректировка техники прыжка		
14/2	Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед.	1	Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Коррекционные игры	Уметь прыгать в стойке ноги скрестно с продвижением вперед.	Техника выполнения прыжка в стойке ноги скрестно с продвижением вперед.		
15/3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	Техника выполнения высоты с разбега способом «перешагивание».		
16/4	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	Уметь прыгать на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. метать малый мяч в	Фиксирование результата		

			Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень.	цель			
17/5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		
18/6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		
19/7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Коррекционные игры	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Корректировка техники прыжка в длину с разбега		

20/8	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч)	1	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч)	Уметь метать мяч в движущуюся цель	Корректировка техники метания мяча		
21/9	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места одной рукой.	Уметь выполнять прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, толкать набивной мяч весом 2 кг с места одной рукой.	Корректировка техники прыжка		
22/10	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места одной рукой.	Уметь выполнять прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, толкать набивной мяч весом 2 кг с места одной рукой.	Контроль техники выполнения прыжка		
	Гимнастика	22					
23/1	Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием.	1	Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием	Уметь сдавать рапорт, выполнять повороты кругом	Корректировка техники выполнения поворота		
24/2	Упражнения с гимнастическими	1	Размыкание вправо, влево, от середины	Уметь выполнять упражнения с	Корректировка техники		

	палками.		приставными шагами на интервал руки в сторону. Упражнения с гимнастическими палками.	гимнастическими палками.	выполнения упражнений с гимнастическими палками		
25/3	Упражнения с гимнастическими палками.	1	. Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Корректировка техники выполнения упражнений с гимнастическими палками		
26/4	Упражнения с большими обручами	1	Упражнения с большими обручами	Уметь выполнять упражнения с большими обручами	Корректировка техники выполнения упражнений		
27/5	Упражнения с малыми мячами.	1	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Упражнения с малыми мячами. Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения с малыми мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с малыми мячами		
28/6	Упражнения с малыми мячами	1	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Координация движений конечностей в прыжковых	Уметь выполнять упражнения с малыми мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с малыми мячами		

			упражнениях. Упражнения с малыми мячами. Коррекционные игры				
29/7	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	Уметь выполнять дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега	Корректировка техники выполнения дыхательных упражнений		
30/8	Упражнения в расслаблении мышц.	1	Упражнения в расслаблении мышц.	Уметь выполнять упражнения в расслаблении мышц	Корректировка техники выполнения упражнений		
31/9	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей	1	Упражнения на дыхание. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей	Уметь выполнять упражнения на дыхание, ходить по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке		
32/10	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	1	Упражнения на дыхание. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей	Уметь выполнять упражнения на дыхание, ходить по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке		
33/11	Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов	1	Упражнения на осанку. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		
34/12	Лазанье по гимнастической стенке с	1	Упражнения на осанку. Лазанье по	Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с	Корректировка техники		

	чередованием различных способов		гимнастической стенке с чередованием различных способов.	чередованием различных способов.	выполнения упражнений на гимнастической стенке		
35/13	Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		
36/14	Легкий бег на месте от 5 до 10 с.	1	Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).	Выполнять лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с предметом в руке	Корректировка техники выполнения упражнений		
37/15	Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке.	1	Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).	Выполнять лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с предметом в руке	Корректировка техники выполнения упражнений		
38/16	Лазанье способом в три приема на высоту 4 м.	1	Лазанье способом в три приема на высоту 4 м.	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 4 м .	Корректировка техники выполнения упражнений		

39/17	Лазанье способом в три приема на высоту 4 м.	1	Лазанье способом в три приема на высоту 4 м.	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 4 м .	Корректировка техники выполнения упражнений		
40/18	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.. То же для мышц голени и бедра другой ноги.	Уметь ходить по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений		
41/19	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	Уметь выполнять равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	Корректировка техники выполнения упражнений		
42/20	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	Уметь выполнять равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	Корректировка техники выполнения упражнений		
43/21	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Уметь выполнять упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Корректировка техники выполнения упражнений		

44/22	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	1	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Уметь выполнять ходьбу или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Корректировка техники выполнения бега		
	Лыжная подготовка	26					
45/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Знать правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
46/2	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	1	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	Уметь правильно подбирать одежду на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
47/3	Одновременный двухшажный ход.	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
48/4	Одновременный двухшажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
49/5	Виды лыжного спорта. Одновременный бесшажный ход	1	Виды лыжного спорта. Одновременный бесшажный ход	Знать виды лыжного спорта, уметь выполнять одновременный бесшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
50/6	Лыжные мази. Лыжные гонки на 2 км	1	Лыжные мази. Лыжные гонки на 2 км	Знать: как подобрать лыжную мазь. Уметь преодолевать	Контроль по времени		

				дистанцию в 2 км			
51/7	Лыжные гонки на 2 км	1	Лыжные гонки на 2 км	Уметь преодолевать дистанцию в 2 км	Контроль по времени		
52/8	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъем на склон «ёлочкой»	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъем на склон «ёлочкой»	Знать способы оказания помощи при обморожениях и травмах	Корректировка техники подъёма		
53/9	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска		
54/10	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска		
55/11	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота а упором		
56/12	Повороты переступанием	1	Повороты переступанием	Уметь выполнять повороты переступанием	Корректировка техники выполнения поворота		
57/13	Медленное передвижение до 2 км	1	Медленное передвижение до 2 км	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 2 км	Корректировка техники прохождения дистанции		
58/14	Медленное передвижение до 2 км	1	Медленное передвижение до 2 км	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 2 км	Корректировка техники прохождения дистанции		

59/15	Игры на лыжах. «Остановка рывком»	1	Игры на лыжах. «Остановка рывком»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
60/16	Игры на лыжах. «Остановка рывком»	1	Игры на лыжах. «Остановка рывком»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
61/17	Игры на лыжах. Встречные эстафеты с этапом до 150 м	1	Игры на лыжах. «Эстафета с передачей палок»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
62/18	Круговые эстафеты с этапом до 150 м	1	Круговые эстафеты с этапом до 150м	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
63/19	Лыжные гонки на 2 км	1	Лыжные гонки на 2 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 2 км	Контроль по времени		
64/20	Лыжные гонки на 2 км	1	Лыжные гонки на 2 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 2 км	Контроль по времени		
65/21	Игры на лыжах. «С горки на горку»	1	Игры на лыжах. «С горки на горку»	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска с горы		
66/22	Торможение и повороты «плугом»	1	Торможение и повороты «плугом»	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворотов «плугом»		
67/23	Торможение и повороты «плугом»	1	Торможение и повороты «плугом»	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворотов «плугом»		
68/24	Торможение и поворот	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты	Корректировка техники исполне-		

	упором.			упором	ния томожения и поворота упором		
69/25	Одновременный двухшажный ход	1	Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход	Корректировка выполнения одновременного двухшажного хода		
70/26	Одновременный двухшажный ход	1	Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход	Корректировка выполнения одновременного двухшажного хода		
	Спортивные игры	26					
	Волейбол	9					
71/1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	Уметь выполнять расстановку игроков и знать правила их перемещения на площадке	Корректировка техники исполнения		
72/2	Стойка и перемещения волейболиста	1	Стойка и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Корректировка техники исполнения		
73/3	Нижняя прямая подача.	1	Стойка и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Корректировка техники исполнения		
74/4	Учебная игра.	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические	Корректировка техники исполнения		

			мяча снизу двумя руками. Учебные игры.	действия			
75/5	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
76/6	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
77/7	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
78/8	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками.	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
79/9	Учебная игра.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		

	баскетбол	8					
80/1	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
81/2	Стойка и передвижения игрока.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра «Борьба за мяч». Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять стойку и передвижения игрока.	Корректировка техники и тактики игры		
82/3	Стойка и передвижения игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра «Борьба за мяч». Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять стойку и передвижения игрока.	Корректировка техники и тактики игры		
83/4	Игра в мини-баскетбол	1	Эстафеты с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками от груди на месте в парах	Корректировка техники и тактики игры		
84/5	Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.	1	Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Игра в мини-	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками от груди на месте в парах	Корректировка техники и тактики игры		

			баскетбол				
85/6	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока	Корректировка техники игры		
86/7	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока	Корректировка техники игры		
87/8	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока	Корректировка техники игры		
	Футбол	9					
88/1	Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	Уметь выполнять стойку игрока, перемещение в стойке приставным шагом	Корректировка техники игры		
89/2	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		

			выбивание мяча. Игра вратаря.				
90/3	Удары по воротам на точность (меткость)	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		
91/4	Ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	Уметь выполнять удары по воротам	Корректировка техники игры		
92/5	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		
93/6	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения			
94/7	Нападение с атакой и без атаки ворот	1	Нападение с атакой и без атаки ворот	Уметь выполнять нападение с атакой и без атаки ворот	Зачёт		
95/8	Игра по упрощённым правилам	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения			
96/9	Игра по упрощённым	1	Игра по упрощённым	Уметь играть в футбол по	Корректировка		

	правилам		правилам	упрощённым правилам	техники игры		
	Лёгкая атлетика	6					
97/1	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см. Коррекционные игры	Уметь выполнять медленный бег с равномерной скоростью	Корректировка техники бега		
98/2	Скоростной бег на дистанции 60 м с низкого старта	1	Бег на 60 м с низкого старта). Беговые упражнения	Уметь выполнять бег на 60 м	Фиксирование результата		
99/3	Бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1	Бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Уметь выполнять бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Корректировка техники бега		
100/4	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень.	Уметь прыгать на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		
101/5	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень.	Уметь прыгать на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		

102/6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		
-------	---	---	--	--	-------------------------	--	--

Календарно- тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол.часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Виды контроля	Дата	
						план	фактич
	Лёгкая атлетика	22					
	Спринтерский бег, эстафетный бег	12					
1/1	Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе.	1	Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.. Коррекционные игры	Уметь сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
2/2	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	1	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	Уметь выполнять бег в гору и под гору.	Корректировка техники бега		
3/3	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	1	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	Уметь выполнять бег в гору и под гору.	Корректировка техники бега		
4/4	Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 300 м	Корректировка техники бега		

5/5	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 5 мин	Корректировка техники бега		
6/6	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 5 мин	Корректировка техники бега		
7/7	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.	Уметь преодолевать полосу препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.	Корректировка техники бега		
8/8	Бег по виражу	1	Бег по виражу.	Выполнять бег по виражу	Корректировка техники бега		
9/9	Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	1	Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	Выполнять бег по кругу	Фиксирование результата		
10/10	Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	1	Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	Выполнять бег по кругу	Фиксирование результата		
11/11	Бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1	Бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Уметь бегать с ускорением на отрезках до 60 м.	Корректировка техники бега		
12/12	Бег на 60 м с низкого старта	1	Бег на 60 м с низкого старта	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Корректировка техники бега		
	Прыжок в длину,	10					

	Метание малого мяча						
13/1	Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см.	1	Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см.	Уметь запрыгивание на препятствия	Корректировка техники прыжка		
14/2	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1	Прыжки со скакалкой до 2 мин. Коррекционные игры	Уметь прыгать со скакалкой до 2 мин..	Техника выполнения прыжка со скакалкой		
15/3	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1	Прыжки со скакалкой до 2 мин. Коррекционные игры	Уметь прыгать со скакалкой до 2 мин..	Техника выполнения прыжка со скакалкой		
16/4	Многоскоки с места и с разбега на результат	1	Многоскоки с места и с разбега на результат	Уметь выполнять многоскоки с места и с разбега	Фиксирование результата		
17/5	Прыжки в высоту с разбега способом	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		
18/6	Прыжки в высоту с разбега способом	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		

19/7	Прыжки в высоту с разбега способом	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяча на дальность	Корректировка техники прыжка в длину с разбега		
20/8	Метание набивного мяча	1	Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Уметь метать набивной мяч в движущуюся цель	Корректировка техники метания мяча		
21/9	Метание набивного мяча	1	Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Уметь метать набивной мяч в движущуюся цель	Корректировка техники метания мяча		
22/10	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность.	Уметь выполнять прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, толкать набивной мяч весом 2 кг с места одной рукой.	Корректировка техники прыжка в шаге с приземлением на обе ноги		
	Гимнастика	22					
23/1	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками	Корректировка техники выполнения		

					упражнений с гимнастическими палками		
24/2	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками	Корректировка техники выполнения упражнений с гимнастическими палками		
25/3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте..	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Корректировка техники выполнения упражнений с гимнастическими палками		
26/4	Повороты направо, налево при ходьбе на месте	1	Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Упражнения для развития мышц шеи. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения со скакалками.	Уметь выполнять повороты направо, налево при ходьбе на месте.	Корректировка техники выполнения поворотов		
27/5	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1	Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Упражнения для развития мышц шеи. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	Уметь выполнять повороты направо, налево при ходьбе на месте.	Корректировка техники выполнения поворотов		

			Упражнения со скакалками.				
28/6	Упражнения с малыми мячами	1	Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Упражнения с малыми мячами. Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения с малыми мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с малыми мячами		
29/7	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом. Упражнения с набивными мячами	Уметь выполнять дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега	Корректировка техники выполнения дыхательных упражнений		
30/8	Переноска груза и передача предметов.	1	Упражнения в расслаблении мышц. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Переноска груза и передача предметов	Уметь выполнять упражнения в расслаблении мышц	Корректировка техники выполнения упражнений		
31/9	Переноска груза и передача предметов	1	Упражнения в расслаблении мышц. Основные положения и движения головы, конечностей,	Уметь выполнять упражнения в расслаблении мышц	Корректировка техники выполнения упражнений		

			туловища. Переноска груза и передача предметов				
32/10	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	1	Упражнения на дыхание. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки).	Уметь выполнять упражнения на дыхание, ходить по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке		
33/11	Упражнения на равновесие.	1	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на равновесие.	Уметь выполнять упражнение на равновесие	Корректировка техники выполнения упражнений на равновесие		
34/12	Упражнения на равновесие.	1	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на равновесие.	Уметь выполнять упражнение на равновесие	Корректировка техники выполнения упражнений на равновесие		
35/13	Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным	Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		

			перехватом руками.				
36/14	Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1	Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		
37/15	Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками	1	Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		
38/16	Упражнения для расслабления мышц.	1	Упражнения для расслабления мышц.	Выполнять упражнения для расслабления мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений		
39/17	Упражнения для развития координации движений.	1	Упражнения для развития координации движений.	Выполнять упражнения для развития координации движений	Корректировка техники выполнения упражнений		
40/18	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	1	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
41/19	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Уметь выполнять упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Корректировка техники выполнения упражнений		

42/20	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).	1	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).	Уметь выполнять ходьбу в шеренге на определённое расстояние	Корректировка техники выполнения ходьбы		
43/21	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	1	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Уметь выполнять ходьбу или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Корректировка техники выполнения бега		
44/22	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	1	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Уметь выполнять ходьбу или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Корректировка техники выполнения бега		
	Лыжная подготовка	26					
45/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Знать правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
46/2	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	1	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	Уметь правильно подбирать одежду на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
47/3	Одновременный одношажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
48/4	Одновременный одношажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный	Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Корректировка техники выполнения хода		

			одношажный ход				
49/5	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом.	1	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом	Знать виды лыжного спорта, уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом	Корректировка техники выполнения подъёма		
50/6	Подъём в гору скользящим шагом	1	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом	Знать виды лыжного спорта, уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом	Корректировка техники выполнения подъёма		
51/7	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км.	1	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км	Уметь преодолевать дистанцию в 3,5 км	Контроль по времени		
52/8	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать способы оказания помощи при обморожениях и травмах	Устный опрос		
53/9	Одновременный одношажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
54/10	Одновременный одношажный ход.	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
55/11	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения		

					спуска со склона в средней стойке		
56/12	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота «плугом»		
57/13	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота «плугом»		
58/14	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять повороты месте махом	Корректировка техники выполнения поворота		
59/15	Медленное передвижение до 4 км	1	Медленное передвижение до 4 км	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 4 км	Контроль по времени		
60/16	Медленное передвижение до 4 км	1	Медленное передвижение до 4 км	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 4 км	Контроль по времени		
61/17	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
62/18	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		

63/19	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
64/20	Круговые эстафеты с этапом до 300 м	1	Круговые эстафеты с этапом до 300 м	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
65/21	Лыжные гонки на 4 км	1	Лыжные гонки на 4 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 4 км	Контроль по времени		
66/22	Лыжные гонки на 4 км	1	Лыжные гонки на 4 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 4 км	Контроль по времени		
67/23	Игры на лыжах. «С горки на горку»	1	Игры на лыжах. «С горки на горку»	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке и подъём на склон	Корректировка техники выполнения		
68/24	Игры на лыжах. «С горки на горку»	1	Игры на лыжах. «С горки на горку»	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке и подъём на склон	Корректировка техники выполнения		
69/25	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	1	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость.	Корректировка техники исполнения гонок		
70/26	Поворот на месте махом	1	Поворот на месте махом	Уметь выполнять поворот на месте махом	Корректировка выполнения поворота на месте махом		
	Спортивные игры	26					
	Волейбол	9					
71/1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	Уметь выполнять расстановку игроков и знать правила их перемещения на площадке	Корректировка техники исполнения		

72/2	Стойка и перемещения волейболиста	1	Стойка и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Корректировка техники исполнения		
73/3	Нижняя прямая подача.	1	Стойка и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Корректировка техники исполнения		
74/4	Учебная игра.	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
75/5	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
76/6	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
77/7	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		

			волейбола				
78/8	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками.	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
79/9	Учебная игра.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
	баскетбол	8					
80/1	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
81/2	Стойка и передвижения игрока.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра «Борьба за мяч». Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять стойку и передвижения игрока.	Корректировка техники и тактики игры		
82/3	Стойка и передвижения игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Игра «Борьба за	Уметь выполнять стойку и передвижения игрока.	Корректировка техники и тактики игры		

			мяч». Игра в мини-баскетбол				
83/4	Игра в мини-баскетбол	1	Эстафеты с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками от груди на месте в парах	Корректировка техники и тактики игры		
84/5	Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.	1	Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками от груди на месте в парах	Корректировка техники и тактики игры		
85/6	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока	Корректировка техники игры		
86/7	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока	Корректировка техники игры		
87/8	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока	Корректировка техники игры		

			от плеча на месте.				
	Футбол	9					
88/1	Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	Уметь выполнять стойку игрока, перемещение в стойке приставным шагом	Корректировка техники игры		
89/2	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		
90/3	Удары по воротам на точность (меткость)	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		
91/4	Ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	Уметь выполнять удары по воротам	Корректировка техники игры		
92/5	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		

93/6	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения			
94/7	Нападение с атакой и без атаки ворот	1	Нападение с атакой и без атаки ворот	Уметь выполнять нападение с атакой и без атаки ворот	Зачёт		
95/8	Игра по упрощённым правилам	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения			
96/9	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
	Лёгкая атлетика	6					
97/1	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см. Коррекционные игры	Уметь выполнять медленный бег с равномерной скоростью	Корректировка техники бега		
98/2	Скоростной бег на дистанции 60 м с низкого старта	1	Бег на 60 м с низкого старта). Беговые упражнения	Уметь выполнять бег на 60 м	Фиксирование результата		
99/3	Бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1	Бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Уметь выполнять бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Корректировка техники бега		
100/4	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Метание малого мяча	Уметь прыгать на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		

			в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень.				
101/5	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень.	Уметь прыгать на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		
102/6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		

Календарно- тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол.часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Виды контроля	Дата	
						план	фактич
	Лёгкая атлетика	22					
	Спринтерский бег, эстафетный бег	12					
1/1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Коррекционные игры	1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.. Коррекционные игры	Уметь сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
2/2	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	1	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	Уметь выполнять бег в гору и под гору.	Корректировка техники бега		
3/3	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	1	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	Уметь выполнять бег в гору и под гору.	Корректировка техники бега		
4/4	Кросс по слабопересеченной местности до 500 м	1	Кросс по слабопересеченной местности до 500 м.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 500 м	Корректировка техники бега		

	(мальчики), 300 м (девочки).						
5/5	Бег с переменной скоростью до 10-12 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	1	Бег с переменной скоростью до 10,- 15 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 5-10 мин	Корректировка техники бега		
6/6	Полоса препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м	1	Преодоление полосы препятствий на дистанции до 60 м	Уметь преодолевать полосу препятствий	Корректировка техники бега		
7/7	Бег на 100 м	1	Бег на 100 м на скорость.	Уметь выполнять бег на 100 м.	Фиксирование результата		
8/8	Бег по виражу	1	Бег по виражу. Эстафета 4 × 100 м.	Выполнять бег по виражу	Корректировка техники бега		
9/9	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	1	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	Выполнять бег с преодолением препятствий	Фиксирование результата		
10/10	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	1	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	Выполнять бег Бег с преодолением препятствий	Фиксирование результата		
11/11	Эстафетный бег (встречная эстафета)	1	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Уметь бегать с максимальной скоростью 30-50 м	Корректировка техники бега		
12/12	Эстафетный бег (встречная эстафета) на	1	Эстафетный бег (встречная эстафета)	Уметь бегать с максимальной скоростью	Корректировка техники бега		

	отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.		на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	30-50 м			
	Прыжок в длину, Метание малого мяча	10					
13/1	Запрыгивание на препятствия высотой 1 м.	1	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой 1м.	Уметь: выпрыгивать и спрыгивать с препятствий	Корректировка техники прыжка		
14/2	Прыжки со скакалкой по 10-15 мин	1	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (по 10-15 с). Коррекционные игры	Уметь прыгать со скакалкой в максимальном темпе (по 10-15 с).	Техника выполнения прыжка со скакалкой		
15/3	Прыжки со скакалкой по 10-15 мин	1	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (по 10-15 с). Коррекционные игры	Уметь прыгать со скакалкой в максимальном темпе (по 10-15 с).	Техника выполнения прыжка со скакалкой		
16/4	Выпрыгивание с набивным мячом вверх из низкого приседа	1	Выпрыгивание с набивным мячом вверх из низкого приседа	Уметь выполнять выпрыгивание с набивным мячом вверх	Корректировка техники прыжка.		
17/5	Прыжки в высоту с разбега способом «перекат»	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перекат». Метание	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		

			малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.				
18/6	Прыжки в высоту с разбега способом «перекат»	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перекат». Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель	Фиксирование результата		
19/7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяча на дальность	Корректировка техники прыжка в длину с разбега		
20/8	Метание набивного мяча	1	Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Уметь метать набивной мяч в движущуюся цель	Корректировка техники метания мяча		
21/9	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность.	Уметь выполнять прыжки длину способом «согнув ноги», толкать набивной мяч весом 2 кг с места одной рукой.	Корректировка техники прыжка в длину.		

22/10	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность.	Уметь выполнять прыжки длину способом «согнув ноги», толкать набивной мяч весом 2 кг с места одной рукой.	Корректировка техники прыжка в длину.		
	Гимнастика	22					
23/1	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками	Корректировка техники выполнения упражнений с гимнастическими палками		
24/2	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками	Корректировка техники выполнения упражнений с гимнастическими палками		
25/3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Упражнения с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения с набивными мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с гимнастическими палками		
26/4	Упражнения с гантелями	1	Упражнения с гантелями.	Уметь выполнять упражнения для верхнего плечевого пояса.	Корректировка техники выполнения упражнений		
27/5	Упражнения с гантелями.	1	Упражнения с гантелями.	Уметь выполнять упражнения для верхнего плечевого пояса.	Корректировка техники выполнения		

					упражнений		
28/6	Упражнения с гантелями.	1	Упражнения для корпуса с гантелями. Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения для корпуса с гантелями	Корректировка техники выполнения упражнений с гантелями-ми		
29/7	Упражнения для ног.	1	Упражнения для ног.	Уметь выполнять упражнения для ног из 2-3 серий по 10-12 повторений	Корректировка техники выполнения упражнений для ног		
30/8	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Упражнения на преодоление сопротивления	Уметь выполнять упражнения на преодоление сопротивления в парах	Корректировка техники выполнения упражнений на сопротивление		
31/9	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Упражнения на преодоление сопротивления	Уметь выполнять упражнения на преодоление сопротивления в парах	Корректировка техники выполнения упражнений на сопротивление		
32/10	Переноска груза и передача предметов	1	Переноска груза и передача предметов	Уметь выполнять упражнения на переноску груза , переноску набивных мячей	Корректировка техники выполнения упражнений на перенос-ку груза		
33/11	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату.	1	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах	Уметь выполнять лазанье на скорость	Фиксирование результата		

			по бревну или низко висящему горизонтальному канату				
34/12	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату	1	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висящем на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату	Уметь выполнять лазанье на скорость	Фиксирование результата		
35/13	Подтягивание в висящем	1	Подтягивание в висящем на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Уметь выполнять подтягивание в висящем на гимнастической стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		
36/14	Подтягивание в висящем	1	Подтягивание в висящем на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Уметь выполнять подтягивание в висящем на гимнастической стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		
37/15	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия.	Выполнять упражнения для развития равновесия	Корректировка техники выполнения упражнений		
38/16	Передвижение в висящем на руках по	1	Передвижение в висящем на руках по	Выполнять упражнения в висящем на руках по	Корректировка техники		

	гимнастической стенке		гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).	гимнастической стенке	выполнения упражнений		
39/17	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки)..	1	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
40/18	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	1	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
41/19	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).	1	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).	Уметь выполнять ходьбу в шеренге на определённое расстояние	Корректировка техники выполнения ходьбы		
42/20	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке	1	Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	Уметь выполнять равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки	Корректировка техники выполнения упражнений		
43/21	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Уметь выполнять упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Корректировка техники выполнения упражнений		

44/22	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	1	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Уметь выполнять ходьбу или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Корректировка техники выполнения бега		
	Лыжная подготовка	26					
45/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Знать правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
46/2	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	1	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	Уметь правильно подбирать одежду на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
47/3	Одновременный одношажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
48/4	Одновременный одношажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
49/5	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом.	1	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом	Знать виды лыжного спорта, уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом	Корректировка техники выполнения подъёма		
50/6	Подъём в гору скользящим шагом	1	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим	Знать виды лыжного спорта, уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом	Корректировка техники выполнения		

			шагом		подъёма		
51/7	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км.	1	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км	Уметь преодолевать дистанцию в 3,5 км	Контроль по времени		
52/8	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать способы оказания помощи при обморожениях и травмах	Устный опрос		
53/9	Одновременный одношажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Сочетание попеременных ходов с одновременными	Уметь сочетать попеременные ходы с одновременными	Корректировка техники выполнения хода		
54/10	Одновременный одношажный ход.	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Сочетание попеременных ходов с одновременными	Уметь сочетать попеременные ходы с одновременными	Корректировка техники выполнения хода		
55/11	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска со склона в средней стойке		
56/12	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и		

					поворота «плугом»		
57/13	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота «плугом»		
58/14	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять повороты месте махом	Корректировка техники выполнения поворота		
59/15	Медленное передвижение до 4 км	1	Медленное передвижение до 4 км	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 4 км	Контроль по времени		
60/16	Медленное передвижение до 4 км	1	Медленное передвижение до 4 км	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 4 км	Контроль по времени		
61/17	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
62/18	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
63/19	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
64/20	Круговые эстафеты с этапом до 300 м	1	Круговые эстафеты с этапом до 300 м	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		

65/21	Лыжные гонки на 4 км	1	Лыжные гонки на 4 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 4 км	Контроль по времени		
66/22	Лыжные гонки на 4 км	1	Лыжные гонки на 4 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 4 км	Контроль по времени		
67/23	Игры на лыжах. «С горки на горку»	1	Игры на лыжах. «С горки на горку»	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке и подъём на склон	Корректировка техники выполнения		
68/24	Игры на лыжах. «С горки на горку»	1	Игры на лыжах. «С горки на горку»	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке и подъём на склон	Корректировка техники выполнения		
69/25	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	1	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость.	Корректировка техники исполнения гонок		
70/26	Поворот на месте махом	1	Поворот на месте махом	Уметь выполнять поворот на месте махом	Корректировка выполнения поворота на месте махом		
	Спортивные игры	26					
	Волейбол	9					
71/1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	Уметь выполнять расстановку игроков и знать правила их перемещения на площадке	Корректировка техники исполнения		
72/2	Стойка и перемещения волейболиста	1	Стойка и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Корректировка техники исполнения		

73/3	Нижняя прямая подача.	1	Стойка и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Корректировка техники исполнения		
74/4	Учебная игра.	1	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
75/5	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Прием и передача мяча сверху и снизу. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
76/6	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Прием и передача мяча сверху и снизу. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
77/7	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте Прыжки с места и с шага в высоту и длину (3—5 серий прыжков по 5—10 прыжков в серии). Учебная игра	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		

78/8	Учебная игра.	1	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
79/9	Учебная игра.	1	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
	баскетбол	8					
80/1	Передача мяча двумя руками от груди	1	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры		
81/2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	Уметь выполнять броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	Корректировка техники и тактики игры		
82/3	Стойка и передвижения игрока	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Уметь выполнять стойку и передвижения игрока	Корректировка техники и тактики игры		
83/4	Подбирание отскочившего от щита мяча.	1	Подбирание отскочившего от щита мяча.	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками снизу и от груди.	Корректировка техники и тактики игры		
84/5	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после	Уметь выполнять стойку и передвижения игрока	Корректировка техники и тактики игры		

			передачи вперед.				
85/6	Игра в мини-баскетбол	1	Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз).	Уметь играть в мини-баскетбол	Корректировка техники игры		
86/7	Игра в мини-баскетбол.	1	Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз).	Уметь играть в мини-баскетбол	Корректировка техники игры		
87/8	Игра в мини-баскетбол.	1	Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока	Корректировка техники игры		
	Футбол	9					
88/1	Стойки игрока, перемещения в стойке	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		
89/2	Удары по воротам на точность	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		
90/3	Удары по воротам на		Удары по воротам на	Уметь выполнять удары по	Корректировка		

	точность		точность (меткость) попадания мячом в цель, комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	воротам	техники игры		
91/4	Тактика свободного нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		
92/5	Тактика свободного нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		
93/6	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Уметь выполнять Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Зачёт		
94/7	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
95/8	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
96/9	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
	Лёгкая атлетика	6					
97/1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м	1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Коррекционные игры	Уметь сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
98/2	Бег в гору и под гору на	1	Бег в гору и под гору	Уметь выполнять бег в гору	Корректировка		

	отрезках до 30 м.		на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	и под гору.	техники бега		
99/3	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	1	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	Уметь выполнять бег в гору и под гору.	Корректировка техники бега		
100/4	Кросс по слабопересеченной местности до 500 м (мальчики), 300 м (девочки).	1	Кросс по слабопересеченной местности до 500 м (мальчики), 300 м (девочки).	Уметь пробегать в равномерном темпе до 300 м	Корректировка техники бега		
101/5	Бег на 100 м на скорость	1	Бег на 100 м на скорость	Уметь выполнять бег на скорость 100 м	Фиксирование результата		
102/6	Бег по виражу. Эстафета 4 × 100 м	1	Бег по виражу. Эстафета 4 × 100 м.	Выполнять бег по виражу	Корректировка техники бега		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Виды контроля	Дата	
						план	фактич
	Лёгкая атлетика	22					
	Спринтерский бег, эстафетный бег	12					
1/1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 300 м. Коррекционные игры	1	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем.	Уметь сочетать разновидности ходьбы	Фиксирование результата		
2/2	Ходьба в различном темпе.	1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.	Уметь сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
3/3	Упражнения в беге на отрезках до 50 м.	1	Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом.	Уметь пробегать в медленном темпе на отрезках до 50 м	Корректировка техники бега.		
4/4	Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин	1	Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин	Уметь пробегать в равномерном темпе до 12-15 мин			
5/5	Бег с варьированием скорости до 8 мин.. Стартовый разгон и переход в бег по	1	Бег с варьированием скорости до 8 мин. Кроссовый бег по слабопересеченной	Выполнять бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.	Корректировка техники бега		

	дистанции.		местности на расстояние до 2500 м..				
6/6	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража.	1	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м.).	Выполнять бег по виражу, эстафетный бег	Фиксирование результата		
7/7	Бег на средние дистанции (400, 800 м)	1	Бег на средние дистанции (400, 800 м).	Уметь бегать с максимальной 400, 800 м	Фиксирование результата		
8/8	Бег на длинные дистанции (1500 м).	1	Бег на длинные дистанции (1500 м).	Уметь бегать с на длинные дистанции	Фиксирование результата		
9/9	Бег на средние дистанции (400, 800 м)	1	Бег на средние дистанции (400, 800 м).	Уметь бегать с максимальной 400, 800 м	Фиксирование результата		
10/10	Бег на длинные дистанции (1500 м)	1	Бег на длинные дистанции (1500 м).	Уметь бегать с на длинные дистанции	Фиксирование результата		
11/11	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража.	1	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м.).	Выполнять бег по виражу, эстафетный бег	Фиксирование результата		
12/12	Бег на средние дистанции (400, 800 м).	1	Бег на средние дистанции (400, 800 м).	Уметь бегать с максимальной 400, 800 м	Фиксирование результата		
	Прыжок в длину, Метание малого мяча	10					

13/1	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.	Уметь прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги	Фиксирование результата		
14/2	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей)..	Уметь прыгать в высоту с полного разбега способом «согнув ноги	Корректировка техники ходьбы		
15/3	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений	1	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м..	Уметь метать малый мяч в цель	Корректировка техники метания		
16/4	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель	1	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.	Уметь метать гранату в цель	Корректировка техники метания		
17/5	Комбинированные упражнения.	1	Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.	Уметь выполнять комбинированные упражнения	Корректировка бега		

18/6	Комбинированные упражнения.	1	Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.	Уметь выполнять комбинированные упражнения	Корректировка бега		
19/7	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	Уметь прыгать в высоту с полного разбега способом «согнув ноги	Корректировка техники ходьбы		
20/8	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	Уметь прыгать в высоту с полного разбега способом «согнув ноги	Корректировка техники ходьбы		
21/9	Метание малого мяча с места в цель	1	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м..	Уметь метать малый мяч в цель	Корректировка техники метания		
22/10	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.	Уметь прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги	Фиксирование результата		

	Гимнастика	22					
23/1	Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов.	1	Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.	Уметь использование всех видов перестроений и поворотов	Корректировка выполнения строевых упражнений		
24/2	Основные положения и движения головы, конечностей, туловища	1	Основные положения и движения головы, конечностей, туловища	Уметь выполнять основные положения и движения головы, конечностей, туловища	Корректировка выполнения строевых упражнений		
25/3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Упражнения с набивными мячами	Уметь выполнять упражнения с набивными мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений с гимнастическими палками		
26/4	Упражнения с гантелями	1	Упражнения для корпуса. Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения для корпуса с гантелями	Корректировка техники выполнения упражнений для корпуса		
27/5	Упражнения для ног.	1	Упражнения для ног.	Уметь выполнять упражнения для ног из 2-3 серий по 10-12 повторений	Корректировка техники выполнения упражнений для ног		
28/6	Упражнения для корпуса.	1	Упражнения для корпуса. Коррекционные игры	Уметь выполнять упражнения для корпуса с гантелями	Корректировка техники выполнения		

					упражнений для корпуса		
29/7	Переноска груза и передача предметов	1	Переноска груза и передача предметов	Уметь выполнять упражнения на переноску груза , переноску набивных мячей	Корректировка техники выполнения упражнений на переноску груза		
30/8	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату	1	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висящем положении на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату	Уметь выполнять лазанье на скорость	Фиксирование результата		
31/9	Подтягивание в висящем положении на гимнастической стенке	1	Подтягивание в висящем положении на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Уметь выполнять подтягивание в висящем положении на гимнастической стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений на гимнастической стенке		
32/10	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия.	Выполнять упражнения для развития равновесия	Корректировка техники выполнения упражнений		
33/11	Передвижение в висящем положении на руках по гимнастической стенке	1	Передвижение в висящем положении на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для	Выполнять упражнения в висящем положении на руках по гимнастической стенке	Корректировка техники выполнения упражнений		

			мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).				
34/12	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	1	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
35/13	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).	1	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).	Уметь выполнять ходьбу в шеренге на определённое расстояние	Корректировка техники выполнения ходьбы		
36/14	Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке	1	Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия	Уметь выполнять лазанье на гимнастической стенке, канату	Корректировка техники выполнения упражнений		
37/15	Подтягивание в висе на гимнастической стенке	1	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Уметь выполнять подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Корректировка техники выполнения упражнений		
38/16	Упражнения для развития равновесия.	1	Упражнения для развития равновесия.	Уметь выполнять упражнения для развития равновесия	Корректировка техники выполнения упражнений		

39/17	Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке	1	Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).	Уметь выполнять передвижение в вися на гимнастической стенке	Корректировка техники выполнения упражнений		
40/18	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	1	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
41/19	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Уметь выполнять упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Корректировка техники выполнения упражнений		
42/20	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с	1	Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Уметь выполнять ходьбу или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	Корректировка техники выполнения упражнений		
43/21	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	1	Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Уметь выполнять лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений		
44/22	Подтягивание в вися на гимнастической стенке	1	Подтягивание в вися на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Уметь выполнять подтягивание в вися на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Корректировка техники выполнения упражнений		

	Лыжная подготовка	26					
45/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Знать правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
46/2	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	1	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	Уметь правильно подбирать одежду на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
47/3	Попеременный четырёхшажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Попеременный четырёхшажный ход	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
48/4	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом	1	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом	Знать виды лыжного спорта, уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом	Корректировка техники выполнения подъёма		
49/5	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км	1	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км	Уметь преодолевать дистанцию в 3,5 км	Контроль по времени		
50/6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать способы оказания помощи при обморожениях и травмах	Устный опрос		
51/7	Сочетание попеременных ходов с одновременными	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений.	Уметь сочетать попеременные ходы с одновременными	Корректировка техники выполнения хода		

			Сочетание попеременных ходов с одновременными				
52/8	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска со склона в средней стойке		
53/9	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота «плугом»		
54/10	Поворот «упором»	1	Поворот «упором»	Уметь выполнять повороты «упором»	Корректировка техники выполнения поворота		
55/11	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	1	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	Уметь проходить на лыжах заданную дистанцию	Контроль по времени		
56/12	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	1	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	Уметь проходить на лыжах заданную дистанцию	Контроль по времени		
57/13	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
58/14	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения		

					гонок		
59/15	Круговые эстафеты с этапом до 400-500 м	1	Круговые эстафеты с этапом до 400-500 м	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Контроль по времени		
60/16	Лыжные гонки на 4 км	1	Лыжные гонки на 4 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 4 км	Контроль по времени		
61/17	Игры на лыжах. «С горки на горку»	1	Игры на лыжах. «С горки на горку»	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке и подъём на склон	Корректировка техники выполнения		
62/18	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	1	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость.	Корректировка техники исполнения гонок		
63/19	Поворот на месте махом	1	Поворот на месте махом	Уметь выполнять поворот на месте махом	Корректировка выполнения поворота на месте махом		
64/20	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	1	Медленное передвижение до 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)	Уметь проходить на лыжах заданную дистанцию	Контроль по времени		
65/21	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
66/22	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота «плугом»		
67/23	Поворот «упором»	1	Поворот «упором»	Уметь выполнять повороты «упором»	Корректировка техники выполнения		

					поворота		
68/24	Лыжные гонки на 4 км	1	Лыжные гонки на 4 км	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость на 4 км	Контроль по времени		
69/25	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	1	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость.	Корректировка техники исполнения гонок		
70/26	Поворот на месте махом	1	Поворот на месте махом	Уметь выполнять поворот на месте махом	Корректировка выполнения поворота на месте махом		
	Спортивные игры	26					
	Волейбол	9					
71/1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	1	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке	Уметь выполнять расстановку игроков и знать правила их перемещения на площадке	Корректировка техники исполнения		
72/2	Стойка и перемещения волейболиста	1	Стойка и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Корректировка техники исполнения		
73/3	Передача мяча сверху и снизу	1	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения		
74/4	Игра по упрощённым	1	Игра по упрощённым правилам.	Уметь выполнять многократный приём мяча	Корректировка техники игры		

	правилам.			снизу двумя руками, играть по упрощённым правилам.			
75/5	Игра по упрощённым правилам.	1	Блокирование нападающих ударов. Игра по упрощённым правилам	Уметь блокировать нападающий удар	Зачёт		
76/6	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
77/7	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
78/8	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
79/9	Комбинация из изученных перемещений. Учебная игра.	1	Комбинация из изученных перемещений. Учебная игра.	Уметь играть по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
	баскетбол	8					
80/1	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Правила игры в баскетбол. Вырывание и выбивание мяча в парах	Знать правила игры в баскетбол, выполнять вырывание и выбивание мяча в парах	Корректировка техники и тактики игры		
81/2	Передача мяча в движении бегом в парах	1	Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	Уметь выполнять передачу мяча в движении бегом в парах.	Корректировка техники и тактики игры		
82/3	Штрафной бросок. Зонная защита.	1	Штрафной бросок. Зонная защита.	Уметь выполнять штрафной бросок, зонную защиту	Корректировка техники и тактики игры		
83/4	Ведение мяча одной	1	Ведение мяча одной	Уметь играть в мини-	Корректировка		

	рукой на месте и в движении шагом.		рукой на месте и в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему» Игра в мини-баскетбол.	баскетбол	техники игры		
84/5	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять бросок мяча в корзину	Корректировка техники игры		
85/6	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз)	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
86/7	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз)	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
87/8	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз)	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
	Футбол	9					
88/1	Стойки игрока, перемещения в стойке	1	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	Уметь выполнять стойку игрока, перемещение в стойке приставным шагом	Корректировка техники игры		

89/2	Удары по воротам на точность	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять удар по воротам	Корректировка техники игры		
90/3	Удары по воротам на точность		Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель, комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	Уметь выполнять удары по воротам	Корректировка техники игры		
91/4	Тактика свободного нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		
92/5	Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3, 2:1	1	Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Уметь выполнять Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Зачёт		
93/6	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
94/7	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	1	Тактика свободного нападения, позиционные нападения	Знать тактику свободного нападения	Корректировка техники игры		
95/8	Игра по упрощённым правилам	1	Игра по упрощённым правилам	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам	Корректировка техники игры		
96/9	Игра по упрощённым	1	Игра по упрощённым	Уметь играть в футбол по	Корректировка		

	правилам		правилам	упрощённым правилам	техники игры		
	Лёгкая атлетика	6					
97/1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м	1	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Коррекционные игры	Уметь сочетать разновидности ходьбы	Корректировка техники ходьбы		
98/2	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	1	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).	Уметь выполнять бег в гору и под гору.	Корректировка техники бега		
99/3	Кросс по слабопересеченной местности	1	Кросс по слабопересеченной местности до 500 м (мальчики), 300 м (девочки).	Уметь пробегать в равномерном темпе до 300 м	Корректировка техники бега		
100/4	Бег на 100 м на скорость	1	Бег на 100 м на скорость	Уметь преодолевать полосу препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.			
101/5	Бег по виражу. Эстафета 4 × 100 м	1	Бег по виражу. Эстафета 4 × 100 м.	Выполнять бег по виражу	Корректировка техники бега		
102/6	Бег с преодолением препятствий	1	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	Выполнять бег с преодолением препятствий	Фиксирование результата		